

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга

 /С. А. Тихахин/
Приказом № 156 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Группа № 4

3 год обучения

Возраст обучающихся 7-14 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Михайлов А-р. Б.

Санкт-Петербург
2021 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
С. А. Тихашин/
Приказом № 150 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Группа № 4

3 год обучения

Возраст обучающихся 7-14 лет

Разработчик: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Михайлов А-р. Б.

Санкт-Петербург
2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основе примерной программы «Скалолазание» (Е.В.Кузнецова, Ю.В.Байковский, В.Н.Першин, В.О.Кауров – М.: Советский спорт, 2006), и имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность и новизна программы:

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и в Санкт-Петербурге в частности, необходимостью создания стройной системы подготовки скалолазов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников при занятиях скалолазанием.

Особенностью программы является:

Основной контингент обучающихся в ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» - это дети, нуждающиеся в повышенном внимании поэтому те цели и задачи, которые решает эта программа, имеют для обучающихся важное значение.

Педагогическая целесообразность:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)

- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Цель программы:

утверждение здорового образа жизни, всестороннее гармоничное развитие и укрепление физических способностей детей через их привлечение к систематическим занятиям скалолазанием.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
- Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
- подготовка скалолазов среднего уровня;
- подготовка скалолазов в спортивную школу.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- социализация детей через физкультурно-спортивную деятельность.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- развитие в ребенке чувства ответственности за общее дело.

Оздоровительные:

- Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Условия реализации программы:

Адресат программы:

Программа предназначена для детей от 7 до 14 лет, рассчитана на 3 года обучения, которые можно разделить на 3 этапа. Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп.

Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

I этап: Начальная подготовка – 1 год

I год обучения 144 часа в год, 4 часа в неделю

II этап: Начальная спортивная специализация – 1 год

II год обучения - 216 часов в год, 6-часов в неделю.

III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год

III год обучения – 216 часов в год, 6-часов в неделю.

Примерный план проведения тренировки

(продолжительность 2 часа):

Первые 15 минут - ОФП.

Далее - 30 минут СФП.

15 минут отдых.

30 минут основная часть.

15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст обучающихся: (Максимальная наполняемость учебных групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивных мероприятий.)

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст обучающихся</i>
III	10	9-14

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования)
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;
- практические.

Формы подведения итогов реализации программы:

Формы промежуточного контроля:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

Формы итогового контроля:

- участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

(Нормативы по общефизической и специальной подготовке -см. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть I. – М.: Советский спорт, 2002.)

- сдача экзаменов на получение разряда по скалолазанию.

Методы обучения:

- рассказ
- показ
- объяснение
- метод «повтора»
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- соревновательный метод

Техническое оснащение занятий:

1. Скалодром – 1
2. Гимнастические маты – 15 шт.
3. Страховочные веревки – 5 шт.
4. Страховочные устройства – 5 шт.
5. Личное снаряжение – 10 компл.
6. Видеоматериалы.
7. ТСО

Кадровое и материально-техническое обеспечение:

Кадры: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение:

- спортзал для проведения занятий
- учебно-демонстрационное оборудование
- наглядные пособия

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

После завершения каждого учебного года, в секции скалолазании следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

Предметные результаты:

Занимающиеся в группе углубленной спортивной специализации 3-го года обучения **должны знать** единую всероссийскую спортивную классификацию, спортивные разряды и звания в скалолазании; о врачебном контроле и самоконтроле; правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях; технику страховки; методику обучения и тренировки скалолазов. правила участия в соревнованиях.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

II. Учебно-тематический план

3 год обучения - Углубленная спортивная специализация

1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	1	1	беседа
2	Спорт и здоровье.	2	2		зачет
3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		зачет
4	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, техника страховки.	22	2	20	беседа
5	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2		тестирование
6	Восстановительные средства и мероприятия.	8	8		зачет
7	Общая физическая подготовка.	40		40	зачет
8	Специальная физическая подготовка.	37		37	
9	Техническая подготовка.	46		46	
10	Тактическая	16		16	тестирование

	подготовка.				
11	Психологическая подготовка.	10		10	
12	Выполнение контрольных нормативов.	7		7	зачет
13	Участие в соревнованиях.	20		20	
14	Итоговое занятие.	2		2	зачет
	ИТОГО за 3-й год обучения	216	17	199	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 216	3 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время для выполнения программы по плану.					

IV. Рабочая программа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 год обучения

Цель программы:

утверждение здорового образа жизни, всестороннее гармоничное развитие и укрепление физических способностей детей через их привлечение к систематическим занятиям скалолазанием.

Основные задачи программы:

Обучающие

- подготовка скалолазов высокой квалификации;

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- социализация детей через физкультурно-спортивную деятельность.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

Оздоровительные:

- Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
- Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Адресат программы:

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

III этап: Углубленная спортивная специализация –1 год

III год обучения – 216 часов в год, 6-часов в неделю

Примерный план проведения тренировки

(продолжительность 2 часа):

Первые 15 минут - ОФП.

Далее - 30 минут СФП.

15 минут отдых.

30 минут основная часть.

15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст обучающихся:

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст обучающихся</i>
III	10	9-14

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;

- практические.

Формы подведения итогов реализации программы:

Формы промежуточного контроля:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в квалификационных соревнованиях.

Формы итогового контроля:

- участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

(Нормативы по общефизической и специальной подготовке -см. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть I. – М.: Советский спорт, 2002.)

- сдача экзаменов на получение разряда по скалолазанию.

Методы обучения:

- рассказ
- показ
- объяснение
- метод «повтора»
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- соревновательный метод

Планируемые результаты и способы определения их результативности:

После завершения каждого учебного года, в секции скалолазании следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом занятий и предназначен для выявления знаний и умений;
- текущий, проводимый в ходе учебных занятий и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, который проводится после завершения изучения каждого блока;
- итоговый, проводится после завершения всей программы.

Для получения полной картины о приобретённых знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня.

Предметные результаты:

В конце года, занимающиеся в группе **начальной спортивной специализации 3-го года обучения должны знать** краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки; правила техники безопасности на тренировках и соревнованиях; технику страховки; правила участия в соревнованиях.

Метапредметные и личностные изменения возможны только при проявлении инициативности и самостоятельности воспитанников, при наличии навыков сотрудничества, умением работать с информацией, сравнивать, обобщать, анализировать и классифицировать полученный результат.

**Календарно – тематическое планирование для групп 3 года обучения.
Скалолазание.**

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Краткое содержание</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Кол- во час</i>
1		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Повторение пройденного материала за 2 год обучения.		2
2		Техника лазания. Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение хвата зацеп в подхват. ОФП. Растяжка.		2
3		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Тактика и техника лазания.		2
4		Бег. Разминка. Лазание в виде соревнований, в дисциплине боулдеринг. ОФП.		2
5		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. ОФП. Растяжка. Игра «Облезь меня» на шведской стенке (на ловкость, силу).		2
4		Бег. Разминка: ОРУ (Шеи, рук, кистей, спины, ног). ОФП (на пресс, пальцы, силу рук). Лазание по дорожкам.		2
6		ОФП. Растяжка. Игра «Подарочек»: Передача предмета на шведской стенке (на силу и координацию).		2
7		Техника лазания. Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение хвата зацеп в подхват. ОФП. Растяжка.		2
8		Техника лазания. Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение хвата зацепа щипком. ОФП. Растяжка.		2
9		Тактика и техника лазания. Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение хвата пассивных зацеп. ОФП. Растяжка.		2
10		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Техника лазания. Бег. Разминка.		2
11		Траверс. Лазание по дорожкам. Повторения пройденных хватов. ОФП. Растяжка.		2

12		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Повторения пройденных хватов. ОФП. Растяжка.	2
13		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Траверс. ОФП. Растяжка.	2
14		Бег. Разминка. Тактика и техника лазания. ОФП. Выполнение контрольных нормативов.	2
15		Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Бег. Разминка. Траверс.	2
16		Траверс. Лазание по дорожкам. ОФП. Растяжка. Игра «догонялки» на тренажере.	2
17		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Растяжка.	2
18		Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение выходу на зацепу, через носок. ОФП. Растяжка.	2
19		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. Обучение выходу на зацепу, через пятку. ОФП. Растяжка.	2
20		Бег. Разминка. Лазание в виде соревнований, в дисциплине боулдеринг. ОФП.	2
21		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. ОФП. Растяжка. Эстафеты на ловкость (с мячами, обручами, скакалками и т. д.).	2
22		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Траверс.	2
23		Лазание по дорожкам. ОФП. Растяжка. Эстафеты на координацию (на скамейках, со скакалками и т. д.).	2
24		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. ОФП. Растяжка. Эстафеты на силу (на турнике и шведской стенке).	2
25		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. СФП. Техника лазания. Повторения пройденных хватов. Висы на зацепах. ОФП. Растяжка.	2
26		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Траверс.	2
27		Траверс. Лазание по дорожкам. Тактика и техника лазания. Висы на зацепах. ОФП. Растяжка.	2
28		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Висы на зацепах щипковым хватом. СФП.	2

29		СФП. Лазание в виде соревнований, в дисциплине боулдеринг. ОФП. Растяжка.	2
30		Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам.	2
31		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Траверс.	2
32		Лазание по дорожкам. Техника лазания. Повторение выхода на зацепу, через носок. ОФП. Растяжка.	2
33		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. СФП. Повторение выхода на зацепу, через пятку. ОФП. Растяжка.	2
34		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Обучение техники разворотов во время лазания на шведской стенке.	2
35		Обучение техники разворотов во время лазания на шведской стенке. Тактика и техника лазания. ОФП. Растяжка.	2
36		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Разминка. Техника разворотов во время лазания на шведской стенке. ОФП.	2
37		Лазание по дорожкам. Повторение техники разворотов во время лазания на шведской стенке. ОФП. Растяжка.	2
38		Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Бег. Разминка. Траверс.	2
39		Лазание по дорожкам. Техника лазания. Обучение техники разворотов во время лазания по скалодрому. ОФП. Растяжка.	2
40		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. ОФП.	2
41		Бег. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. СФП. Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме. ОФП. Растяжка.	2
42		Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. СФП. Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме во время лазания траверса. ОФП.	2
43		Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме во время лазания траверса. ОФП. Растяжка.	2
44		Бег. Растяжка. Траверс. Повторение техники	2

		лазания с разворотами на скалодроме во время лазания по дорожкам.		
45		Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме во время лазания по дорожкам. Тактика и техника лазания ОФП. Растяжка.		2
46		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. СФП. Висы на зацепах щипковым хватом. ОФП. Растяжка.		2
47		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. СФП Висы на пассивных зацепах. ОФП. Растяжка.		2
48		Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме. ОФП.		2
49		Траверс. Лазание по дорожкам. Техника лазания. СФП. Висы на зацепах щипковым хватом.		2
50		Бег. Разминка. Траверс. Лазание по дорожкам. Повторение техники лазания с разворотами на скалодроме.		2
51		Лазание в виде соревнований, в дисциплине боулдеринг. ОФП. Растяжка.		2
52		Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Бег. Разминка. Траверс.		2
53		Траверс. СФП. Повторение техники лазания с разворотами при лазании траверса. ОФП. Растяжка.		2
54		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Тактика лазания. ОФП. Растяжка.		2
55		Бег. Разминка. Траверс. Повторение техники лазания с разворотами при лазании дорожек. СФП. ОФП.		2
56		Повторение техники лазания с разворотами при лазании дорожек. СФП. ОФП. Растяжка. Висы на маленьких зацепах.		2
57		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. Висы на пассивных зацепах.		2
58		Повторение техники лазания с разворотами при лазании траверса. СФП. ОФП. Растяжка. Висы на пассивных зацепах.		2
59		Бег. Разминка. Лазание по дорожкам.		2

		Повторение техники лазания с разворотами при лазании траверса. СФП. ОФП. Растяжка. Висы в блоке.	
60		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. Растяжка. Висы с уголком.	2
61		Лазание по дорожкам. Повторение техники лазания с разворотами при лазании траверса. СФП. ОФП. Растяжка. Висы с уголком.	2
62		Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. Лазание с верхней страховкой. СФП. ОФП	2
63		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Обучение вязанию узлов.	2
64		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой. Тактика лазания. СФП. ОФП	2
65		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Техника лазания. СФП. ОФП	2
66		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Техника лазания. СФП. ОФП	2
67		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Техника лазания. СФП. ОФП	2
68		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Пробные соревнования на скорость.	2
69		Бег. Разминка. Пробные соревнования на скорость.	2
70		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой. Техника лазания. СФП. ОФП	2
71		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Техника лазания. СФП. Лазание с верхней страховкой в виде соревнований.	2
72		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой. СФП. ОФП	2
73		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой на трудность. Техника лазания.	2
74		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. СФП. ОФП	2
75		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой на трудность.	2

		Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на пассивных зацепах.		
76		Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на пассивных зацепах.		2
77		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой на трудность. СФП ОФП.		2
78		Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой на трудность. СФП ОФП. Висы на маленьких зацепах.		2
79		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой на скорость. Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на пассивных зацепах.		2
80		Лазание с верхней страховкой на скорость. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах		2
81		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах.		2
82		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой. Техника лазания. СФП. ОФП.		2
83		СФП. ОФП. Игра «самый шустрый» на скоростное лазание.		2
84		Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. Повторение техники лазания с разворотами при лазании траверса.		2
85		Техника лазания. СФП. ОФП. Игра «повторюшки» повторение движений на траверсе за ведущим.		2
86		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на трудность. Техника лазания. СФП.ОФП. Висы на маленьких зацепах		2
87		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на трудность.		2
88		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на трудность. СФП. ОФП. Висы на пассивных зацепах.		2
89		Бег. Разминка. Траверс. Лазание с верхней страховкой на трудность. Техника лазания. СФП. ОФП. Облезание друг друга на		2

		траверсе.		
90		Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. Лазание с верхней страховкой. Техника лазания. СФП. ОФП.		2
91		Бег. Разминка. Траверс. Лазание с верхней страховкой на скорость. Техника лазания. СФП. ОФП.		2
92		Бег. Разминка. Траверс. Тактика лазания. СФП. Соревнования на скорость.		2
93		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на трудность. СФП. ОФП.		2
94		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на трудность. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах. Эстафеты на ловкость.		2
95		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на скорость. Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах. Эстафеты на координацию.		2
96		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на скорость. Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах. Эстафеты на силу.		2
97		Бег. Разминка. Траверс. Лазание с верхней страховкой. Техника лазания. СФП. ОФП. Игра «самый шустрый» на скоростное лазание.		2
98		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Лазание по дорожкам. СФП. ОФП. Растяжка. Висы с уголком.		2
99		Повторение техники лазания с разворотами при лазании со страховкой. СФП. ОФП. Растяжка. Висы с уголком		2
100		Бег. Разминка. Повторение техники лазания с разворотами при лазании со страховкой. Техника и тактика лазания. Висы в блоках.		2
101		Бег. Разминка. Траверс. Игра «найди конфетку» одна команда прячет конфеты в зацепах на траверсе, другая ищет.		2
102		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Траверс. Лазание с верхней страховкой на скорость. СФП. ОФП.		2

103		Бег. Разминка. СФП. Выполнение контрольных нормативов.		2
104		Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Бег. Разминка. Повторение вязания узлов. СФП. ОФП.		2
105		Лазание с верхней страховкой. СФП. ОФП. Игра «самый шустрый» на скоростное лазание.		2
106		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на скорость в виде соревнований. Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах.		2
107		Бег. Разминка. Лазание с верхней страховкой на скорость. Техника лазания. СФП. ОФП. Висы на маленьких зацепах. Эстафеты на силу.		2
108		Итоговое занятие. Контрольные нормативы. Подведение итогов года.		2
		ИТОГО		216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения - спортивная специализация

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория:

Техника безопасности во время занятий в зале и на улице. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня, труда и отдыха. Знакомство с развитием скалолазания в России. Знакомство с программой «Скалолазание» - 3-й год обучения.

Практика:

Повторение изученного материала в предыдущем году.

2. Спорт и здоровье.

Теория:

Значение здорового образа жизни. Вредные привычки.

Пропаганда здорового образа жизни среди сверстников.

Влияние систематических занятий спортом на общее физическое состояние организма.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория:

Физиологические основы спортивной тренировки.
Что такое допинг, его влияние на организм спортсмена.

4. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, техника страховки.

Теория:

Вязка узлов. Узлы и их назначение. Грудная обвязка и страховочная система. Подъем и спуск спортивным способом.

Приемы страховки. Страховка и самостраховка, техника страховки. Поведение страхующего и страхуемого, команды страхующего.

Практика:

Тренировочные упражнения.

Зачет по технике безопасности.

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Теория:

Виды соревнований по скалолазанию, их организация и проведение. Знакомство с правилами соревнований по скалолазанию.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Теория:

Знакомство с восстановительными средствами и мероприятиями после проведенных тренировок и соревнований.

Психологические восстановительные мероприятия. Занятия со спортивным психологом.

7. Общая физическая подготовка.

Практика:

Развитие силы – выполнение упражнений на развитие силы.

Развитие ловкости - выполнение упражнений на развитие ловкости.

Развитие выносливости - выполнение упражнений на развитие выносливости.

Развитие гибкости - выполнение упражнений на развитие гибкости.

8. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Упражнения для развития координации движений. Упражнения для укрепления мышц рук и ног.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении тренировочных заданий.

9. Техническая подготовка.

Практика:

Подготовка специального снаряжения для занятий по скалолазанию.

Работа со специальным снаряжением по скалолазанию.

Выполнение правил техники безопасности при работе со специальным снаряжением по скалолазанию.

10. Тактическая подготовка.

Практика:

Изображение рельефа трассы и ее элементов на схеме.

Прохождение трассы на время.

Самостоятельное составление схемы прохождения трассы.

Работа по схемам прохождения трассы.

11. Психологическая подготовка.

Практика:

Психологические подготовительные (перед соревнованиями) и восстановительные мероприятия. Занятия и тренинги со спортивным психологом.

12. Выполнение контрольных нормативов.

Практика:

Выполнение контрольных нормативов согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

13. Участие в соревнованиях.

Практика:

Участие в соревнованиях по скалолазанию.

14. Итоговое занятие.

Практика:

Демонстрация навыков и умений, полученных за год обучения в объединении, подведение итогов работы.

УМК:

V. Оценочные и методические материалы дополнительной образовательной программы:

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий и видеоматериалов.

Методы применяемые в процессе обучения:

- - рассказ
- - показ
- - объяснение
- - разучивание упражнений в целом и по частям
- - повторный метод
- - метод усложнения условий выполняемого упражнения
- - игровой метод
- - соревновательный
- - круговая тренировка

Технологии, применяемые в процессе обучения:

1. Игровые
2. Информационные
3. Группового обучения
4. Индивидуального сопровождения
5. Здоровьесберегающие

Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстрации видеофильмов и наглядных пособий. Также воспитанникам демонстрируются обучающие фильмы, записи выступлений спортсменов на различных соревнованиях, различные фотоматериалы.

Рекомендуемая литература:

для педагога:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 2006.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификации горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть I. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Кузнецова Е.В., Бойковский Ю.В., Першин В.Н., Демура Н.А., Кауров В.О. Скалолазание. Программа. - М.: Советский спорт, 2006.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 2007.
6. Пиратинский А.Е., Левин М.С., Плохих О.В., Левин Е.И., Пиратинская М.А., Кауров В.О., Маламид В.М., Богомоллов К.Г. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. – М.: Федерация скалолазания России, 2006.
7. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург: УГТУ – УПИ, 2000.
8. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы. Авторская программа. - М.: Советский спорт, 2003.

для детей:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 2006.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификации горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
3. Пиратинский А.Е.. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 2007.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 2006.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификации горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть I. – М.: Советский спорт, 2002.
4. Кузнецова Е.В., Бойковский Ю.В., Першин В.Н., Демура Н.А., Кауров В.О. Скалолазание. Программа. - М.: Советский спорт, 2006.
5. О реализации дополнительных образовательных программ в

УДОД (письмо Минобразования России от 20.05.2003, №28-51-391/16).

6. Пиратинская М.А., Кауров В.О., Маламид В.М., Богомолов К.Г. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. – М.: Федерация скалолазания России, 2006.
7. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург: УГТУ – УПИ, 2000.
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобразования России от 11.12.2006, № 06 -1844).

Интернет-ресурсы:

1. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Публикация педагогических статей» Официальный профессиональный сайт, Страна Образование
2. <https://stranaobrazovaniya.ru> «Методические рекомендации по обучению волейболу учащихся начальных классов.