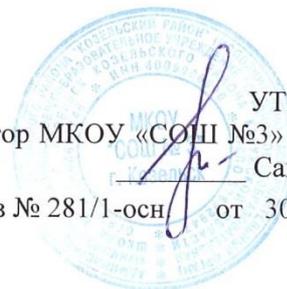


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3», г. Козельск Козельского района Калужской
области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
Савотина Н.А.
Приказ № 281/1-осн от 30.08.2024



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Скалолазание»

(Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 11 — 15 лет)

Автор-составитель:

**Зайцев
Михаил
Анатольевич,**
учитель
физической
культуры

Козельск 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- 1) Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;
- 2) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»);
- 4) «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2016 № 996-р);
- 5) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28),
- 6) «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлениях методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- 7) Устава МКОУ «СОШ №3» г. Козельск;
- 8) Локальных актов МКОУ «СОШ №3» г. Козельск.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Тип программы модифицированная. Программа дополнительного образования «Скалолазание» разработана на основе программы «Скалолазание» автор: педагог дополнительного образования Сергеев С.Н.

Актуальность программы:

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране. Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Педагогическая целесообразность. Занятия скалолазанием способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности, умению работать в команде

Адресат программы Участниками программы дополнительного образования по скалолазанию являются обучающиеся 5–9 классов 11–15 лет МКОУ «СОШ №3» г. Козельск. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Срок реализации программы 34 недели

Объём программы 34 часа

Количество обучающихся в группе 15-20

Формы обучения очная

Формы и режим занятий Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма организации образовательной деятельности групповая, индивидуальная.

Уровень освоения программы базовый

Язык реализации программы русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Задачи:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Содержание занятий	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы скалолазания	11	4	7	
1.1	Вводное занятие. История развития альпинизма и скалолазания в России	1	1	-	Опрос
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	-	Тестирование
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	-	2	Опрос
1.4	Основы медицинских знаний и гигиена скалолазов	3	1	2	Тестирование
1.5	Характеристика техники скалолазания. Соревнования по скалолазанию	4	1	3	Соревнования
2	ОФП (общая физическая подготовка)	5	1	4	Тестирование
3	СФП (специальная физическая подготовка)	7	1	6	Тестирование
4	Техническая подготовка	6	1	5	Зачет
5	Тактическая подготовка	3	1	2	Зачет
6	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
	Итого	34	8	26	

Содержание учебного плана

1. Основы скалолазания

1.1 Вводное занятие. Краткий обзор развития альпинизма и скалолазания в России. Теоретические занятия: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом.

Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практические занятия:

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

1.3 Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия:

Работа со снаряжением в различных условиях.

1.4 Основы медицинских знаний и гигиена скалолазов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием. Правила оказания доврачебной помощи.

Практические занятия:

Закаливание, упражнения и упражнения для закаливания. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Прогулки в лес, парк.

1.5 Характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теоретические занятия: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практические занятия:

Различные приемы техники лазания. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. ОФП.

Теоретические занятия: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Практические занятия:

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

3. СФП.

Теоретические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие

быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Практические занятия:

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, необходимых скалолазу. Работа со снаряжением.

4. Техническая подготовка.

Теоретические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практические занятия:

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

5. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практические занятия:

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Выполнение контрольных нормативов.

Примерные нормы:

норматив	«удовл.»	«хорошо»	«отлично»
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172-1281м 1141-1241м
Прыжок в дли-ну с места I(см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и больше 171 и больше
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Поднос ног к перекладине	(м)2	3	4
	(д)1	2	3

Практические занятия:

Минимальная сумма баллов – 15

1.4. Планируемые результаты

Критериями и показателями эффективности освоения программы является владение обучающимися метапредметными, личностными и предметными компетенциями, а также получение готового проекта в качестве результата.

Метапредметные:

- ✓ умение планировать и осуществлять свою деятельность;
- ✓ умение работать в команде: работа в общем ритме, эффективное распределение задач и

др.;

- ✓ наличие высокого познавательного интереса учащихся;
- ✓ умение ориентироваться в информационном пространстве, продуктивно использовать техническую литературу для поиска сложных решений;
- ✓ умение ставить вопросы, связанные с темой проекта, выбор наиболее эффективных решений задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ наличие критического мышления;
- ✓ наличие коммуникативных умений;
- ✓ проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;
- ✓ способность творчески решать технические задачи;
- ✓ готовность и способность применения теоретических знаний по физике, информатике для решения задач в реальном мире;
- ✓ способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

Личностные:

- ✓ готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- ✓ сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности,
- ✓ сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- ✓ умение ставить цели и строить жизненные планы.

Предметные компетенции:

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по скалолазанию.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Вводное занятие. Краткий обзор развития альпинизма и скалолазания в России.	Беседы
2.	Сентябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Скалолазание как вид спорта	Беседы
3.	Сентябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	Беседы
4.	Сентябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	Беседы
5.	Октябрь			1	Практическое занятие	Работа со снаряжением в различных условиях.	Промежуточный
6.	Октябрь			1	Практическое занятие	Работа со снаряжением в различных условиях.	Промежуточный
7.	Октябрь			1	Практическое занятие	Работа со снаряжением в различных условиях.	зачёт
8.	Октябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Основы медицинских знаний и гигиена скалолазов	Беседы

9.	Октябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Правила оказания доврачебной помощи.	Беседы
10.	Ноябрь			1	Практическое занятие	Упражнения для закаливания	Промежуточный
11.	Ноябрь			1	Лекционно-практическое занятие	Закаливание солнцем, водой, воздухом	Беседы
12.	Ноябрь			1	Практическое занятие	Прогулки в лес, парк	Промежуточный
13.	Ноябрь			1	Практическое занятие	Прогулки в лес, парк	Промежуточный
14.	Декабрь			1	Лекционно-практическое занятие	Характеристика техники лазания	Промежуточный
15.	Декабрь			1	Практическое занятие	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование	Промежуточный
16.	Декабрь			1	Практическое занятие	Различные приемы техники лазания	Промежуточный
17.	Декабрь			1	Практическое занятие	Правила соревнований	зачёт
18.	Декабрь			1	Лекционно-практическое занятие	Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований	Промежуточный
19.	Январь			1	Лекционно-практическое занятие	Права и обязанности участников соревнований	Промежуточный

20.	Январь			1	Лекционно-практическое занятие	Порядок проведения соревнований	Промежуточный
21.	Январь			1	Практическое занятие	Определение результатов	зачёт
22.	Февраль			1	Практическое занятие	Упражнения для пояса верхних конечностей	Тестирование
23.	Февраль			1	Практическое занятие	Упражнения для ног	Тестирование
24.	Февраль			1	Практическое занятие	Гимнастические упражнения	Промежуточный
25.	Март			1	Практическое занятие	Легкая атлетика	Промежуточный
26.	Март			1	Практическое занятие	Подвижные игры и эстафеты	Промежуточный
27.	Март			1	Практическое занятие	Спортивные игры	Промежуточный
28.	Март			1	Практическое занятие	Упражнения на развитие выносливости	Тестирование
29.	Апрель			1	Практическое занятие	Упражнения на развитие быстроты	Тестирование
30.	Апрель			1	Практическое занятие	Упражнения для развития ловкости	Тестирование
31.	Апрель			1	Практическое занятие	Гимнастические упражнения на различных снарядах	Промежуточный

32.	Май			1	Практическое занятие	Упражнения на равновесие	Промежуточный
33.	Май			1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, необходимых скалолазу	зачёт
34.	Май			1	Практическое занятие	Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена	Промежуточный

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-технические условия реализации программы:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного Оборудования
1	2
Спортивный зал	Скалодром Оборудование: ✓ Карабины ✓ Страховочные системы

2.2.2. Методическое обеспечение

1. Разработка методических занятий по скалолазанию.
2. Знакомство с литературой по скалолазанию.
3. Изучение правил соревнований по скалолазанию.
4. Изготовление карточек с заданиями на развитие логики, мышления и памяти обучающихся.
5. Проведение учебно-тренировочных стартов.

2.3. Формы аттестации/контроля

Сроки	Тематика	Форма подведения итогов
Начало года	Определение физических возможностей юных спортсменов	Тестирование.
В течение года	1 полугодие: история скалолазания, техника безопасности, скалолазное снаряжение. 2 полугодие: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований	Тестирование.
В течение года	Соревнования городского и областного уровня.	Соревнования.
Октябрь -апрель	Общеспортивная подготовка. Силовые упражнения.	Учебно-тренировочный старт
В течение года	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах и на скалодроме	Опрос, тестирование.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспи-

танников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных зачетов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является – тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

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

2. Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности. (таблица №2 - раздел «Тесты по специальной подготовке скалолаза»)

3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Система оценки результатов учебной работы.

Формы и критерии оценки уровня освоения программы выбираются педагогом таким образом, чтобы можно было отнести учащегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

Список литературы

1. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. угу - УПИ. 2000.

2. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.

4. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

5. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.

6. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.

7. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

8. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

9. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.

10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 2002.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
15. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.
16. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2005.
17. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
28. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
18. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
19. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001