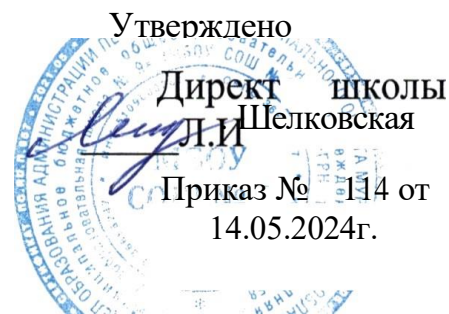


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Программа  
рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №9

Протокол № 7  
от 14.05.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Скалолазание»**

Возраст учащихся 8-14 лет  
Срок обучения: 1 год

Автор- составитель :  
Педагог дополнительного образования  
Казакевичуте А.П.

г.Заполярный  
2024г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

### **Нормативно-правовая база разработки и реализации программы**

Программа разработана в соответствии с:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 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 молодёжи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

### **Новизна программы**

. Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к

природе, бережное отношение к ней и т.п.

**Цель программы:** Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

**Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:**

***ОБУЧАЮЩИЕ:***

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарем;
- обучить навыкам работы в команде.

***РАЗВИВАЮЩИЕ:***

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- 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 мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
  - способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

***ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:***

- способствовать воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни.

**Адресат программы.**

Образовательная программа дополнительного образования «Скалолазание» предназначена для учащихся от 8 до 14 лет.

**Уровень освоения программы** «Скалолазание» - «стартовый»

**Объем и сроки освоения программы.**

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю

по 1 академическому часу (продолжительностью 45 минут). Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

### **Условия реализации программы.**

Наполняемость учебной группы:

Условия набора детей в коллектив: в группу принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Количество детей в группе – не менее 15 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием. Игры представлены в Приложении № 2.

В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

### **Формы и методы обучения**

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### ***Формы занятий***

- *Беседа.* Используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.

- *Практическое занятие.* Используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний, формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.
- *Соревнование.* Проведение соревнований способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.
- *Зачет.* Проводится с целью выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

### **Планируемые результаты обучения**

#### ***Личностные результаты:***

самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

#### ***Метапредметные***

развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно- следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости;

#### ***Предметные***

- знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и само страховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;
- владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- умение выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости

## Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Цели и задачи программы «Основы скалолазания»	1	1	2	Входной. Устный опрос. Практическое задание.
2.	Знакомство со скалолазанием	2	4	6	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
3.	Общая физическая подготовка	-	18	18	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
4.	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Промежуточный. Устный опрос. Практическое задание.
5.	Основы скалолазания	5	20	25	Текущий. Устный опрос. Практическое задание.
6.	Спорт и здоровый образ жизни	2	5	7	Текущий. Устный опрос. Игра Практическое задание.
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговый. Устный опрос. Практическое задание.
Итого		10	62	72	-

### Содержание программы

**Тема: Цели и задачи программы «Основы скалолазания» 2ч.**

**Теория 1ч.**

Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

### **Практика 1ч.**

Входная диагностика: сдача нормативов по общей физической подготовке. Коллективные приседания (30 раз).

## **Раздел 1. Знакомство со скалолазанием 6ч.**

### **Тема 1. Основы техники лазания**

#### *1.1. Правильная постановка ног 1ч.*

#### **Теория**

Основы техники постановки ног.

#### **Практика**

Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

#### *1.2. Распределение веса при лазании 1ч.*

#### **Практика**

Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме: «Обруч», «Подарочек». Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

#### *1.3. Приоритет прямых рук 1ч.*

#### **Практика**

Тренировка переноса веса на ноги. Смена зацепов для рук при неизменных ногах. Вис на зацепках (5 подходов). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

#### *1.4. Техника лазания траверса*

#### **Теория**

Основные правила прохождения траверса. 1ч.

#### **Практика**

Прохождения траверса (2 раза). Игры на траверсе: «Рывок», «Кто шустрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

#### *1.5. Снаряжение для скалолазания 1ч.*

#### **Теория**

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение.

#### **Практика**

Тренировка надевания страховочной системы и использование специального снаряжения для лазания. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

## *1.6. Учебная страховка 1ч.*

### **Теория**

Правила безопасной страховки и лазания.

### **Практика**

Отрабатывание страховки и лазание по простым трассам (по 3 раза). Игра на траверсе «Кто быстрее?». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. 18ч.**

### ***Тема 1. Комплекс упражнений для разминки***

#### **Практика**

Изучение комплекса упражнений для разминки. Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 2. Комплекс общеразвивающих упражнений***

#### **Практика**

Изучение общеразвивающих упражнений. Лазание легких трасс (по 3 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на зацепах, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 3. Упражнения на развитие силовых качеств***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств. Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 4. Упражнения на координацию движений***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации. Лазание легких трасс (по 4 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 5. Упражнения на развитие скоростных способностей***

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростных способностей. Лазание легких трасс на скорость (по 5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 6. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Лазание легких трасс по времени (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки»,

#### **Практика**



отжимания (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 7. Упражнения на выносливость***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие выносливости Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (30 раз).

### ***Тема 8. Упражнения на развитие гибкости***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений на развитие гибкости . Лазание легких трасс (по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 9. Упражнения для улучшения осанки***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений для улучшения осанки Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 10. Упражнения на укрепление мышечного корсета спины***

#### **Практика**

Изучение техники выполнения упражнений для формирования и укрепления мышечного корсета спины Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 11. Подвижные игры***

#### ***11.1. Игры на внимание***

#### **Практика**

Игры на развитие внимания: «Повторюшки», «Земля, вода, лава». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***11.2. Игры на быстроту реакции***

Игры на развитие быстроты реакции: «Выше ноги от земли», «Твистер». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***11.3. Игры на ловкость***

Игры на развитие ловкости: «Мешочник», «Облезь меня». Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике,

#### **Практика**

«складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 12. Восстановление и релаксация***

#### ***12.1. Комплекс упражнений для восстановления***

##### **Практика**

Изучение упражнений для восстановления и расслабления мышц

. Лазание легких трасс (по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***12.2. Комплекс упражнений для релаксации***

##### **Практика**

Изучение упражнений для релаксации Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 13. Закрепление и совершенствование движений***

##### **Практика**

Зачет на знание и правильное выполнение упражнений из различных комплексов. Лазание легких трасс (по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 14. Комплекс статических упражнений***

##### **Практика**

Изучение правильного выполнения статических упражнений

Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### ***Тема 15. Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги***

##### **Практика**

Изучение упражнений с элементами йоги Лазание легких трасс вверх-вниз (по 3 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка 12ч.**

### ***Тема 1. Упражнения по скалолазанию в игровой форме***

Выполнение упражнения «Выполни задание» в игровой форме на скалодроме. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### **Промежуточная аттестация**

Тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

### ***Тема 2. Огибание препятствий на скалодроме***

##### **Практика**

## **Практика**

Игра на огибание препятствий на скалодроме. Огибание препятствий на траверсе. Лазанье на количество хватов по легким трассам. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 3. Упражнения на развитие цепкости***

#### ***3.1.Выполнение упражнений в висе***

## **Практика**

Висы на зацепках, планках, турнике. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (5раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***3.2.Упражнения на удержание отягощений***

## **Практика**

Выполнение упражнений с грузом и удержание отягощений. Лазание вверх-вниз по трассам средней сложности (6раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***3.3.Упражнения с лентой-эспандер***

## **Практика**

Выполнение упражнений с эластичной лентой. Лазание на скорость по всем зацепкам (10 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***3.4.Развитие силы пальцев***

## **Практика**

Упражнения на кампусборде. Лазанье по полупассивным трассам (10 раз). Круговое ОФП: планка,выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### ***Тема 4. Упражнение на перекладине***

#### ***4.1.Упражнения на развитие подъемной силы***

## **Практика**

Выполнение упражнений на шведской стенке. Подъем со скручиванием. Лазание по легким трассам с отработкой скручивания(4раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### ***4.2.Упражнения с элементами подтягивания***

## **Практика**

Выполнение упражнений на перекладине с помощью эластичной ленты. Лазание по легким трассам на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка,

выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *4.3. Упражнения на подъём и удержание ног*

##### **Практика**

Выполнение упражнений на перекладине с подъемом ног под прямым углом в прямом или согнутом положении. Лазанье по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *Тема 5. Упражнения на мышцы пресса*

##### **Практика**

Выполнение упражнений на развитие мышц пресса Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *Тема 6. Упражнение на развитие равновесия*

##### **Практика**

Выполнение упражнений на равновесие Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### **Раздел 4. Основы скалолазания 25ч.**

#### *Тема 1. Основы технической подготовки*

##### *1.1. Основные технические приемы*

##### **Теория**

Основные технические приемы.

##### **Практика**

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.

Лазание по трассам средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *1.2. Постановка ног и рук на зацепах*

##### **Теория**

Правила постановки ног и рук на зацепах.

##### **Практика**

Отработка постановки ног и рук на трассах средней сложности на время (4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *1.3. Лазание в упор и распор.*

##### **Практика**

Изучение техники лазания в упор и распор. Лазание по трассам средней сложности на количество (5 раз). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.4. Техника траверсирования*

##### **Практика**

Изучение техники траверсирования. Лазание траверса по определенным зацепам(10раз).

Игра «Обруч». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.5.Техника лазания по активам*

##### **Теория**

Техника хватов на активных зацепах.

##### **Практика**

Лазание по трассам с активными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.6.Техника лазания по пассивам*

##### **Теория**

Техника хватов на пассивных зацепах.

##### **Практика**

Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.7.Техника лазания по подхватам*

##### **Теория**

Техника лазания с подхватами.

##### **Практика**

Лазание по трассам с подхватами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.8.Техника отдыха на зацепах*

##### **Практика**

Отработка отдыха на зацепах различной формы. Лазание по трассам с пассивными зацепами. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.9.Лазание трасс на трудность*

##### **Практика**

Лазание трасс средней сложности (4трассы по 3раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга).

Коллективные приседания (50 раз).

#### *1.10. Боулдеринг*

##### **Теория**

Правила лазания боулдеринговых трасс.

##### **Практика**

Лазание боулдеринговых трасс. Игра «Повторюшки». Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### **Тема 2. Основы тактической подготовки**

##### *2.1. Тактическая подготовка*

##### **Теория**

Содержание и приемы тактической подготовки.

##### **Практика**

Применение тактических приемов при лазании сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *2.2. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки*

##### **Практика**

Отработка тактических приемов. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *2.3. Тактика спортсмена в процессе соревнований*

##### **Теория**

Индивидуальная тактика и сильные стороны спортсмена.

##### **Практика**

Применение тактических приемов для лазания сложных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивания (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *2.4. Взаимосвязь техники и тактики лазания*

##### **Теория**

Выбор тактики прохождения трассы

##### **Практика**

Применение тактики при прохождении трудных трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### **Тема 3. Средства и приемы страховки**

##### *3.1. Виды и применение страховки*

##### **Теория**

Виды страховки и их особенности. Техника самостраховки.

##### **Практика**

Изучение техники самостраховки. Лазание трасс средней сложности на время (5 мин.) Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки»,

стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *3.2. Гимнастическая страховка*

#### **Теория**

Осуществление гимнастической страховки

#### **Практика**

Отработка гимнастической страховки напарника. Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *3.3. Верхняя страховка*

#### **Теория**

Правила страховки с верхней веревкой.

#### **Практика**

Отработка страховки напарника с верхней веревкой. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *3.4. Основные средства страховки*

#### **Теория**

Средства для организации страховки.

#### **Практика**

Зачет по страховки напарника с верхней веревкой. Отработка страховки с помощью различных видов страховочных устройств. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

## ***Тема 4. Организация страховки***

### *4.1. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика*

#### **Практика**

Изучение голосовых команд и отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Лазание простых трасс. Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *4.2. Действия страховщика*

#### **Практика**

Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазания. Лазание трасс средней сложности (5 раз). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *4.3. Последовательность приема и выдачи веревки*

#### **Практика**

Отработка техники страховки на месте. Лазание легких трасс (4 трассы по 4 мин.). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *4.4. Спуск. Приземление.*

#### **Практика**

Отработка техники спуска и приземления. Лазание трасс стрежней сложности (4 трассы по 4 мин). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### **Тема 5. Узлы в скалолазании**

#### *5.1. Виды узлов*

##### **Теория**

Виды и применение узлов.

##### **Практика**

Отработка вязания контрольного узла. Лазанье на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *5.1. Прямой узел*

##### **Практика**

Отработка завязывания прямого узла. Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *5.2. Узел «Фламандская петля»*

##### **Практика**

Отработка завязывания узла «Фламандская восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *5.3. Узел «Встречная восьмерка»*

##### **Практика**

Отработка завязывания узла «Встречная восьмерка». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

#### *5.4. Узел «Восьмерка одним концом»*

##### **Практика**

Отработка завязывания узла «Восьмерка одним концом». Лазание на время (4 трассы по 3 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### **Раздел 5. Спорт и здоровый образ жизни 7ч.**

#### **Тема 1. Основы ЗОЖ**

##### *1.1. Понятие здорового образа жизни*

##### **Теория**

Составляющие здорового образа жизни.

##### **Практика**

Игра на скалодроме «Нарисуй-ка». Рисунок на тему ЗОЖ. Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза). Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

##### *1.2. Вредные и пагубные привычки*



## **Теория**

Влияние курения на организм и выносливость.

## **Практика**

Тренировка на выносливость. Лазанье на время (5 трасс по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

## **Тема 2. Формирование здорового образа жизни.**

### *2.1. Дневник тренировок*

## **Практика**

Составление и ведение дневника тренировок. Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», «стульчик» (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).

### *2.1. Режим дня и режим сна*

## **Теория**

Составляющие правильного режима дня и режима сна.

## **Практика**

Составление собственного распорядка дня. Лазание на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

## **Тема 3. Здоровое питание**

### *3.1. Вода – основа жизни*

## **Практика**

Игра-викторина «Вода». Лазанье на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).

### *3.1. Вредная и полезная еда*

## **Практика**

Игра «Полезные и вредные продукты». Лазанье на время (4 трассы по 5 мин.). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз)

## **Планируемые результаты**

### *Личностные*

самодисциплина; навыки здорового и безопасного образа жизни; целеустремленность и воля к победе; воспитание товарищество, партнерство и взаимовыручка; навыки организованности, аккуратности и самодисциплины; навыки бесконфликтного общения и культуры поведения; личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность; мотивация к здоровому образу жизни.

### *Метапредметные*

развитие внимания, быстроты мышления; координации и ориентация в пространстве; психологической устойчивости; двигательной и мышечной памяти; познавательных способностей: восприятие, внимание, память, мышление; мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление, причинно- следственных связей и закономерностей; морально-волевых и физических качеств, общей физической выносливости;

### ***Предметные***

знание специальной терминологии скалолазания; основ идеомоторной тренировки; техники передвижения по различным рельефам; техники страховки и само страховки; правил работы в команде, основ здорового образа жизни;

владение навыками работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;

умение выполнять общие физические упражнения для разминки, на развитие силовых качеств, на координацию движений, на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, на выносливость, на развитие гибкости, для улучшения осанки, укрепление мышечного корсета спины, восстановление и релаксацию, комплекс статических упражнений, гимнастических упражнений с элементами йоги; выполнять специальные физические упражнения на развитие цепкости.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	34	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Календарно-тематический план занятий учащихся по программе  
«Скалолазание»**

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		практика	1	Цели и задачи программы «Основы скалолазания». Вводный инструктаж. Вводная диагностика.		Входной контроль
2.	сентябрь		практика	1	Правильная постановка ног		Текущий контроль
3.	сентябрь		практика	1	Распределение веса при лазании	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
4.	сентябрь		практика	1	Приоритет прямых рук	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
5.	сентябрь		практика	1	Техника лазания траверса	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
6.	сентябрь		практика	1	Снаряжение для скалолазания	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
7.	сентябрь		практика	1	Учебная страховка	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
8.	сентябрь		практика	1	Комплекс упражнений для разминки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
9.	октябрь		практика	1	Комплекс общеразвивающих упражнений	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
10.	октябрь		практика	1	Упражнения на развитие силовых качеств	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
11.	октябрь		практика	1	Упражнения на координацию	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
12.	октябрь		практика	1	Упражнения на развитие скоростных способностей	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
13.	октябрь		практика	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
14.	октябрь		практика	1	Упражнения на выносливость	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль

15.	октябрь		практика	1	Упражнения на развитие гибкости	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
16.	октябрь		практика	1	Упражнения для улучшения осанки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
17.	ноябрь		практика	1	Упражнения на укреплениемышечного корсета спины	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
18.	ноябрь		практика	1	Подвижные игры Игры на внимание	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
19.	ноябрь		практика	1	Подвижные игры Игры на быстроту реакции	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
20.	ноябрь		практика	1	Подвижные игры Игры на ловкость	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
21.	ноябрь		практика	1	Восстановление и релаксация Комплекс упражнений для восстановления	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
22.	ноябрь		практика	1	Восстановление и релаксация Комплекс упражнений для релаксации	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
23.	ноябрь		практика	1	Закрепление и совершенствование движений	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
24.	ноябрь		практика	1	Комплекс статических упражнений	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
25.	декабрь		практика	1	Комплекс гимнастических упражнений с элементами йоги	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
26.	декабрь		практика	1	Упражнения по скалолазанию в игровой форме	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
27.	декабрь		практика	1	<b>Промежуточная аттестация</b>	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
28.	декабрь		практика	1	Огибание препятствий на скалодроме.	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
29.	декабрь		практика	1	Упражнения на развитие цепкости. Выполнение упражнений в висте	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
30.	декабрь		практика	1	Упражнения на развитие цепкости Упражнения на удержание отягощений	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
31.	декабрь		практика	1	Упражнения на развитие цепкости. Упражнения с лентой-эспандер.	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
32.	декабрь		практика	1	Упражнения на развитие цепкости Развитие силы пальцев	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
33.	январь		практика	1	Упражнение на перекладине Упражнения на развитие подъемной силы	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
34.	январь		практика	1	Упражнение на перекладине Упражнения с элементами подтягивания	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль

35.	январь		практика	1	Упражнение на перекладине Упражнения на подъём и удержание ног	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
36.	январь		практика	1	Упражнения на мышцы пресса	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
37.	январь		практика	1	Упражнение на развитие равновесия	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
38.	январь		практика	1	Основы технической подготовки. Основные технические приемы	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
39.	январь		практика	1	Основы технической подготовки. Постановка ног и рук на зацепах	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
40.	январь		практика	1	Основы технической подготовки. Лазание в упор и распор.	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
41.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Техника траверсирования	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
42.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Техника лазания по активам	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
43.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Техника лазания по пассивам	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
44.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Техника лазания по подхватам	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
45.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Техника отдыха на зацепах	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
46.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Лазание трасс на трудность	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
47.	февраль		практика	1	Основы технической подготовки Боулдеринг	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
48.	февраль		практика	1	Основы тактической подготовки Тактическая подготовка	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
49.	март		практика	1	Основы тактической подготовки Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
50.	март		практика	1	Основы тактической подготовки Тактика спортсмена в процессе соревнований	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
51.	март		практика	1	Основы тактической подготовки Взаимосвязь техники и тактики лазания	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
52.	март		практика	1	Средства и приемы страховки Виды и	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль

					применение страховки		
53.	март		практика	1	Средства и приемы страховки. Гимнастическая страховка	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
54.	март		практика	1	Средства и приемы страховки. Верхняя страховка	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
55.	март		практика	1	Средства и приемы страховки. Основные средства страховки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
56.	март		практика	1	Организация страховки. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
57.	апрель		практика	1	Организация страховки Действия страховщика	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
58.	апрель		практика	1	Организация страховки Последовательность приема и выдачи веревки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
59.	апрель		практика	1	Организация страховки. Спуск. Приземление.	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
60.	апрель		практика	1	Узлы в скалолазании. Виды узлов	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
61.	апрель		практика	1	Узлы в скалолазании. Прямой узел	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
62.	апрель		практика	1	Узлы в скалолазании Узел «Фламандская петля»	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
63.	апрель		практика	1	Узлы в скалолазании Узел «Встречная восьмерка»	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
64.	апрель		практика	1	Узлы в скалолазании Узел «Восьмерка одним концом»	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
65.	май		практика	1	Основы ЗОЖ Понятие здорового образа жизни	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
66.	май		практика	1	Основы ЗОЖ Вредные и пагубные привычки	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль
67.	май		практика	1	Формирование здорового образа жизни	МБОУ СОШ №9	Текущий контроль

					невник тренировок		
68.	май		практика	1	Формирование здорового образа жизни Режим дня и режим сна	МБОУ СОШ №9	
69.	май		практика	1	Здоровое питание. Вода –основа жизни	МБОУ СОШ №9	
70.	май		практика	1	Здоровое питание. Вредная и полезная еда	МБОУ СОШ №9	
71.	май		практика	1	<b>Итоговый контроль</b>	МБОУ СОШ №9	
72.	май		практика	1	<b>Итоговое занятие</b>	МБОУ СОШ №9	

### Методическое обеспечение и дидактические средства программы

№	Раздел. Тема Занятия	Формы занятий	Дидактические средства	Формы подведения итогов
1.	<b>Вводное занятие</b>	Групповая, подгрупповая.	Инструкция «Правила поведения и техника безопасности на занятиях»	Вводный инструктаж
2.	<b>Основы скалолазания.</b> Скалолазание, как вид спорта	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Видеоматериал «История скалолазания» Видеоматериал «История развития скалолазания в России» Презентация «Специальное снаряжение для занятий скалолазанием»  Видеоурок «Техники лазания траверса»  Презентация «Виды и стили скалолазания»	Зачет, тестирование



3.	<p><b>Общая физическая подготовка</b> Сила как физическое качество человека Быстрота как физическое качество человека Выносливость как физическое качество человека Гибкость как физическое качество человека Координационные способности Скоростно-силовые способности</p>	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	<p>Презентация «Возникновение силы» Презентация «Физическое качество – быстрота»  Презентация «Что такое выносливость?» Видеоурок «Развитие гибкости» Презентация «Что такое координация?» Видеопрезентация «Скоростно-силовые способности»</p>	Зачет, тестирование
4.	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> Скорость</p>	Групповая с организацией индивидуальных	<p>Видеопрезентация «Лазание на скорость» Видеопрезентация</p>	Зачет, тестирование
5.	Трудность Боулдеринг Траверс	форм работы внутри группы, в парах.	<p>«Лазание трудности» Видеопрезентация «Что такое боулдеринг?» Видеоурок «Правильная постановка ног при траверсе»</p>	
6.	<p><b>Техника страховки</b> Виды страховки</p>	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	<p>Инструкция «Техника безопасности при свободном лазании» Видеоурок «Техника верхней страховки» Инструкция «Правила соревнований в дисциплине «скорость»</p>	Зачет, тестирование
6.	<p><b>Техническая подготовка</b> Виды зацепов Техника лазания Узлы в скалолазании</p>	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	<p>Видеоурок «Техника хватов на активных зацепах» Видеоурок «Техника хватов на пассивных зацепах».  Видеоурок «Постановка рук»</p>	Зачет, тестирование

			Видеоурок «Постановка ног»  Схема «Фламандская петля»	
7.	<b>Спорт и здоровый образ жизни</b> Основы ЗОЖ	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Презентация	Зачет, тестирование
8.	<b>Итоговый контроль</b>	Групповая, подгрупповая.	Сдача нормативов по общефизической подготовке	Итоговое тестирование

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ПЕДАГОГОМ В СВОЕЙ РАБОТЕ

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.-М.:Советский спорт, 2002. –376 с.
2. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа №87, 2005, 15 с.
3. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. –Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
4. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006. –84 с.
5. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. –М.: ФСР, 2002.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. –376 с.
2. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15с.
3. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного

скалолазания -  
Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

4. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению» – Гранд-Фаир, 2006.

5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания

/Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;
2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;
3. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

## Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

Таблица №1

## МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	<b>5</b>	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	<b>4</b>	20	21	23	25	28	30	31
	ср	<b>3</b>	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	<b>2</b>	14	15	17	19	22	25	27
	низ	<b>1</b>	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	<b>5</b>	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	<b>4</b>	5	7	9	10	12	14	16
	ср	<b>3</b>	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	7	8	10	12
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	<b>5</b>	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	<b>4</b>	5	6	7	8	12	11	10
	ср	<b>3</b>	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	6	10	8	8
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	8	7	7
<b>ДЕВОЧКИ</b>									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	<b>5</b>	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	<b>4</b>	14	17	18	13	12	12	12
	ср	<b>3</b>	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	<b>2</b>	8	11	12	7	6	6	6
	низ	<b>1</b>	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	<b>5</b>	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	<b>4</b>	5	6	7	9	11	12	13
	ср	<b>3</b>	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	6	7	8	9
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	<b>5</b>	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	<b>4</b>	6	7	9	11	13	12	11
	ср	<b>3</b>	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	<b>2</b>	4	5	6	7	9	8	7
	низ	<b>1</b>	3	4	5	6	7	6	6

скамейке									
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица №2

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов  
навыков скалолазания**

<b>МАЛЬЧИКИ</b>									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	<b>5</b>	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	<b>4</b>	5	7	8	10	12	14	16
	ср	<b>3</b>	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	<b>2</b>	3	4	5	7	8	9	11
	низ	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	<b>5</b>	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	<b>4</b>	17	20	23	26	29	32	35
	ср	<b>3</b>	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	<b>2</b>	10	14	17	20	23	26	29
	низ	<b>1</b>	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в виси на гимнастической стенке	выс	<b>5</b>	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	<b>4</b>	11	13	15	17	19	22	19
	ср	<b>3</b>	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	<b>2</b>	7	9	11	13	15	17	15
	низ	<b>1</b>	5	7	9	11	13	15	13
<b>ДЕВОЧКИ</b>									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	<b>5</b>	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	<b>4</b>	4	5	6	8	10	11	12
	ср	<b>3</b>	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	<b>2</b>	2	3	4	5	6	7	8
	низ	<b>1</b>	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	<b>5</b>	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	<b>4</b>	12	15	18	21	23	26	29
	ср	<b>3</b>	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	<b>2</b>	6	9	12	15	18	21	23
	низ	<b>1</b>	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в	выс	<b>5</b>	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	<b>4</b>	8	10	14	17	18	19	14

горизонтальное положение в висячем на гимнастической стенке	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

### **Оценивание учащихся**

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме

физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

*Таблица 3.*

### **Нормативные требования по физической подготовке**

**для перевода учащихся на очередные этапы подготовки**

<b><u>Уровни</u></b>	<b><u>Баллы</u></b>
<b>По трем критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
<b>По четырем критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
<b>По пяти критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25

<b>По шести критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30