

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Программа рассмотрена
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №9

Протокол № 7
от 14.05.2024 г.

Утверждено

Директор школы
Л.И. Шелковская

Приказ № 114

14.05.2024г.



**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Юный скалолаз»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 7-16 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель :

Педагог

дополнительного образования

Казакевичуге А.П.

г. Заполярный

2024г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Юный скалолаз» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей школьного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют нормативным документам:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19 марта 2020 года №462 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- Письма Минобрнауки России от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарными правилами СанПиН 2.4.2.3286–15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Актуальность программы в том, что это уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Скалолазание активно влияет на все группы мышц и не требует монотонных упражнений. Одновременная работа рук, ног и корпуса гармонично развивает все тело. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием – это базовый двигательный навык человека. Проводя анализ трассы, маленький скалолаз развивает не только тело, но и ум. Скалолазание в основном подразумевает работу в команде: дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу. Реализация данной программы позволяет разнообразить

организационные формы работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащает формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в спортивно- оздоровительной деятельности.

Новизна программы

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию таких черт характера как мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости, скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что программа состоит в направленности на детей с ОВЗ, в применении методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов. Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей школьного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье и полноценно развиваться физически.

Педагогическая целесообразность

данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся благодаря занятиям по скалолазанию, воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения. Программа позволяет использовать скалодром как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием скалодрома, но и силовую тренировку.

Отличительные особенности программы данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, входящих в программу, так и непоследовательный. Возможность индивидуального образовательного маршрута обучения детей, благодаря которому учащиеся с особой

образовательной потребностью усваивают различные аспекты жизни в обществе и приобретают уверенность в себе.

АДООП содержит специальный коррекционно-развивающий аспект в целенаправленном формировании эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер и коррекция недостатков их развития.

Отличительная особенность АДООП состоит в особом внимании к специальным задачам коррекционно-развивающей направленности:

- обучить ребенка правильно выразить свои эмоции;
- понимать изменение/ухудшение своего состояния и своевременно сообщать педагогу; создавать специальные условия, позволяющие снизить напряженность в процессе взаимодействия с детьми и взрослыми;
- развивать и закреплять коммуникативные умения;
- учить ребенка распознавать эмоций других людей;
- обучать социально приемлемому выражению своих чувств и желаний;
- использовать адекватные и эффективные для ребенка способы похвалы и порицания;
- учить адекватно реагировать на ситуацию успеха и неуспеха в собственной деятельности, на успех другого ребенка за счет включения в занятие приемов поощрения каждого участника группы независимо от качества выполняемой деятельности.

Образовательный процесс организуется с учетом особенностей психофизического и физического развития учащихся. Реализация программы исходит из возможностей детей, и ежегодно корректируется в зависимости от особенностей учащихся. Объем и содержание заданий подбираются с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Программа также ориентирована на создание условий для развития выносливости, силы, зрительной, пространственной памяти, глазомера, тактического, логического, стратегического мышления, уверенности ребенка в себе, в своих силах, что позволяет выстраивать образовательную деятельность с полным учетом этих особенностей.

Цели и задачи.

Цель: . сформировать мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством скалолазания

Задачи:

Образовательные:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- овладение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;

Развивающие:

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через систематические занятия скалолазанием;
- укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма,
- быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование первоначальных умений саморегуляции;
- коррекция недостатков психофизического развития;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- привитие обучающимся с ограниченными возможностями здоровья основных гигиенических навыков.

-укрепление здоровья,

-содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

-способствовать социальной адаптации учащихся;

Уровень сложности программы : «Стартовый» (ознакомительный)

Общая характеристика организации образовательного процесса.

Условия реализации программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 7-16 лет.

Объём программы – 36 часов

Формы обучения – очная. Занятия – по группам.

Состав группы – постоянный.

Количество обучающихся в группе -8 человек

Образовательный процесс организуется с учетом особенностей психофизического и физического развития учащихся. Реализация программы исходит из возможностей детей, и ежегодно корректируется в зависимости от особенностей учащихся.

АДООП «Юный скалолаз» разработана для нозологических категорий учащихся с особыми образовательными потребностями (нарушения речи, нарушение интеллекта, задержка психического развития) в возрасте 7-11 лет.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с особыми образовательными потребностями, занимающихся по АДООП «Юный скалолаз».

1. Обучающиеся с ТНР - это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики (снижение внятности речи, дефектах звукопроизношения, нарушение коммуникативной функции, неумение ориентироваться в ситуации общения, характерен недостаточный объём сведений об окружающем мире, свойствах предметов).

2. Обучающиеся с нарушением интеллекта – категория детей, у которых стойко выраженное снижение познавательной деятельности, возникающее на основе органического поражения центральной нервной системы. Выражены недостатки внимания, характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем, нарушение коммуникативной функции.

3. Обучающиеся с ЗПР- категория детей, у которых отставание в развитии психической деятельности в целом. Наблюдается низкий уровень развития восприятия, памяти, мышления. речи, эмоционально-волевой сферы.

4. Обучающиеся с РАС- категория детей с нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Наблюдается нарушение психического развития, эмоционально-волевой сферы, личностного развития.

При реализации ДООП «Юный скалолаз » используются следующие виды обучения:

- групповая работа,
- самостоятельная работа,
- индивидуальные занятия,
- игра.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность обучающихся и родителей (законных представителей).

Программа реализуется с использованием технологий активного обучения.

На этапе изучения нового материала используются словесные методы обучения. Применение на занятиях наглядных методов обучения направлено на развитие абстрактное мышление учащихся.

Практические методы обучения используются на этапе закрепления изученного материала и охватывают широкий диапазон различных видов деятельности учащихся. Во время использования практических методов обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения и анализа итогов практической работы. Выбор методов обучения

зависит от возрастных особенностей детей, темы и формы занятий.

Срок освоения программы

Срок освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скалолаз» составляет 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 40 минут.

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.
- Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные УУД:

- Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

Коммуникативные УУД:

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих

- учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Выполняя различные роли в игре, сотрудничать в совместном решении проблемы(задачи).
 - Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

Предметные результаты:

- овладеют основами техники в скалолазании;
- овладеют теоретическими основами подготовки скалолазания;
- научатся самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

Учебно-тематический план

№ тем	Наименование п/п	Количество часов			Форма занятий	Форма контроля
		всего	теория	практика		
	1. Теоретическая подготовка (4 часа)					Беседы, анкетирование, письменный/устный опрос
	1.1.Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		беседа	анкетирование
	1.2.Гигиена спортивной тренировки	1	1		беседа	анкетирование
	1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		практическое занятие	зачет
	1.4. Виды скального рельефа, виды зацепов	1	1		практическое занятие	зачет
	2. Общая физическая подготовка (22 часа)					Тестирование ежемесячно
	2.1.Выносливость				практическое	зачет

	5	1	4	занятие	
2.2.Сила	5	1	4	практическое занятие	зачет
2.3.Растяжка. Восстановительная тренировка.	4	1	3	практическое занятие	зачет
2.4.Гибкость	4	1	3	практическое занятие	зачет
2.5. Координация	4	1	3	практическое занятие	зачет
3. Техническая подготовка (21 час)					Тестирование ежемесячно
3.1.Техника лазания (объём)	4	1	3	практическое занятие	зачет
3.2. Способы передвижения по скалодрому	4	1	3	практическое занятие	зачет
3.3. Элементы на технику лазания	2	1	1	практическое занятие	зачет
Итого:	36ч.	12ч	24ч		

Содержание изучаемого курса

1. Теоретическая подготовка (4 час)

1.1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития.

Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания.

Параклаймбинг – адаптивное скалолазание. Связь скалолазания с альпинизмом, ледолазанием и другими спортивными дисциплинами.

1.2. Гигиена спортивной тренировки.

Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

Гигиена, режим дня.

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

1.4. Виды скального рельефа, виды зацепов.

Скалолазное снаряжение

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

Самоконтроль спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Общая физическая подготовка (22 час)

В спортивно-оздоровительной группе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья первого года обучения основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации).

Главная задача - научить обучающихся воспитывать в себе все эти физические качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

Средствами общеподготовительной подготовки являются общеподготовительные упражнения:

2.1. Выносливость.

Виды выносливости скалолазов делятся на общую, силовую и скоростносиловую.

На первом году обучения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средства в основном направлены на тренировки общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

Общая выносливость приобретается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах; и др.

Силовая выносливость приобретается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства приобретения выносливости».

2.2. Сила.

Силовые тренировки проводятся с помощью упражнений для различных групп мышц:

- ***для мышц рук*** (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- ***для мышц ног*** (примеры упражнений):

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- ***для мышц брюшного пресса*** (примеры упражнений):

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- ***для мышц спины*** (примеры упражнений):

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».

2.3. Растяжка. Восстановительная тренировка.

Растяжка в скалолазании помогает дотянуться до дальней зацепы, оптимально распределить свой вес между ногами, и дает возможность высоко поставить ногу. Не имея хорошей гибкости нельзя воспользоваться всем спектром движений, которые могли бы выполнить наши мышцы.

Растяжка помогает свести к минимуму всякое ограничение в движениях и создает избыток кислорода в мышцах, увеличивая мышечную выносливость.

Упражнения для нижней части тела:

Баттерфляй

Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

Сгибание колен к груди

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

Скрученная поза

Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперед и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бедра и мышцы грудной клетки.

Упражнения для верхней части тела:

Растяжка предплечий и запястий (стоя)

Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положение ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

Растяжка плечей

Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

Растяжка трицепсов

Согните локоть и заведите эту руку за голову. Осуществляйте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу.

Поменяйте руки.

Восстановительные тренировки проводятся с помощью следующих упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалке;
- специальные упражнения на шведской стенке (без отрыва рук от перекладины) прыжки ногами с перекладины на перекладину) и др.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Растяжка как физическое качество человека», «Скоростные способности».

2.4. Гибкость.

Тренировки на *гибкость* проводятся с помощью простых упражнений на

растягивания, с выполнением сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы приобретения гибкости».

2.5. Координация.

Тренировки на *ловкость или координацию* проводятся с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьбе по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Координационные способности», «Понятие ловкости».

3. Техническая подготовка (21 час)

3.1. Техника лазания.

Основными задачами *техники лазания* являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

- 1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
- 2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)
- 3) Хватов руками:
 1. *Закрытый хват (замок)*. Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват использует на маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать

различные мышцы.

2. *Открытый хват*. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большому количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом

(чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват*. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка*. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся выше, по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Основные приемы техники работы ног:

1) *«Разножка»*. Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене.

Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног.

Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки, и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

3.2. Способы передвижения по скалодрому.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом - спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование».

3.3. Элементы на технику лазания.

Техника страховки:

Основными задачами являются приобретение основ обучения технике страховки и самостраховки.

- обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой;

- обучение технике страховки с верхней веревкой;

- обучение технике самостраховки (правильному падению).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Виды страховки», «Значение самостраховки». «Техника безопасности при свободном лазании», «Техника безопасности при лазании с верхней страховкой».

альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов)

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	02.09.2024 В соответствии с расписанием занятий	26.05.2025 В соответствии с расписанием занятий	34	36	1 раз по 1 академическому часу

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа	1 час	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Скалодром (Спортивный зал МБОУ СОШ №9)	Тестирование
2	Сентябрь			Беседа	1 час	Физическая культура и спорт в России.	скалодром	Тестирование
3	Сентябрь			Практическое занятие	1 час	История возникновения и развития скалолазания в России.	скалодром	Зачет
4	Сентябрь			Практическое занятие	1 час	Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.	скалодром	Зачет
5	Октябрь			Практическое занятие	1 час	Силовая выносливость. Лазания трасс с 15 перехватами.	скалодром	Зачет

6	Октябрь			Практическое занятие	1 час	Силовая выносливость. Лазания на время (5-10 мин.)	скалодром	Зачет
7	Октябрь			Практическое занятие	1 час	Силовая тренировка. Упражнения для мышц рук.	скалодром	Зачет
8	Октябрь			Практическое занятие	1 час	Силовая тренировка. Упражнения для мышц ног.	скалодром	Зачет
9	Ноябрь			Практическое занятие	1 час	Силовая тренировка. Упражнения для брюшного пресса.	скалодром	Зачет
10	Ноябрь			Практическое занятие	1 час	Растяжка. Восстановительная тренировка.	скалодром	
11	Ноябрь			Практическое занятие	1 час	Растяжка. Упражнения для верхней части тела.	скалодром	Зачет
12	Ноябрь			Практическое занятие	1 час	Растяжка. Упражнение для нижней части тела.	скалодром	Зачет
13	Декабрь			Практическое занятие	1 час	Восстановительные тренировки.	скалодром	Зачет
14	Декабрь			Практическое занятие	1 час	Упражнения на гибкость.	скалодром	Зачет
15	Декабрь			Практическое занятие	1 час	Координация. Ловкость.	скалодром	Зачет
16	Декабрь			Практическое занятие	1 час	Техника лазания. Крестным движением рук.	скалодром	Зачет
17	Январь			Практическое занятие	1 час	Техника лазания. Закрытый хват.	скалодром	Зачет
18	Январь			Практическое занятие	1 час	Техника лазания. Открытый хват.	скалодром	Зачет
19	Январь			Практическое занятие	1 час	Способы передвижения по скалодрому.	скалодром	Зачет
20	Февраль			Практическое занятие	1 час	Передвижение траверсом.	скалодром	Зачет
21	Февраль			Практическое занятие	1 час	Построение трасс.	скалодром	Зачет
22	Февраль			Практическое занятие	1 час	Свободное лазание.	скалодром	Зачет

						растяжка.		
35	Май			Практическое занятие	1 час	Комплексная тренировка. Упражнения на разминку, прохождение трассы, растяжка.	скалодром	Зачет
36	Май			Практическое занятие	1 час	Комплексная тренировка. Упражнения на разминку, прохождение трассы, растяжка.	скалодром	Зачет
Итого:					36 часов			

Методическое обеспечение программы

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Наименование	Кол-во
скалодром	1
зацепы с болтами и шайбами	200
гимнастические маты	8
турники	4
гантели	8
мячи с утяжелением	2
утяжелители для ног и рук	4
эспандеры	4
скакалки	8
гимнастические кольца, канат	2

1. Групповое снаряжение для скалолазания:

- зацепы с болтами и шайбами;
- гимнастические маты.

2. Групповое снаряжение для ОФП:

- гантели,
- мячи с утяжелением;
- утяжелители для ног и рук;
- эспандеры;
- скакалки;
- турники;
- гимнастические кольца, канат.

Перечень методических пособий и дидактических средств

Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира): «Скалолазы мира – знаменитые покорители вершин», «Скалолазы России: из СССР – к вершинам новейшей истории», «История скалолазания: старт молодого спорта», «Скалолазание для детей – лучшее активное хобби», «Физподготовка скалолаза – тренировки и диета», «Скалолазание как вид спорта», «Скалодром – ввысь при любых обстоятельствах», «Выбираем специальное снаряжение скалолаза»,

«Выбираем костюм для скалолаза», «Скалолазание и его виды: полный обзор для начинающих» и др.);

Диагностическое обеспечение программы

Система текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

1. Вводная диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь) или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся (таблица № 1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года (декабрь)

3. Текущий контроль проводится каждый месяц обучения для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся (таблица № 2 - «Тесты по специальной подготовке скалолаза»).

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной области, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнения 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 60% от общего числа вопросов. таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

Уровни	Выполнено	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям: приседания, отжимания, подъем туловища) количество раз за минуту		
Низкий	6;2;5	3-4
Н/среднего	7;3;6	5-7
Средний	8;4;7	8-10
В/среднего	10;5;10	11-13
Высокий	20;10;20	14-15

таблица №2 «Тесты по специальной подготовке скалолаза»

Уровни	Выполнено	Баллы
По двум критериям (тестовым упражнениям: вис на фингерборде, прохождение трассы)		
Низкий	5 секунд; 1 раз	3-4
Н/среднего	7 секунд; 2 раза	5-7
Средний	10 секунд; 3 раза	8-10
В/среднего	15 секунд; 4 раза	11-13
Высокий	25 секунд; 5 раз	14-15

В приведенных ниже 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 обучающимися с ограниченными возможностями здоровья тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке 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.

Нормативные требования по физической подготовке

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

Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30

Список литературы для учащихся:

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. -70с.
2. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура». / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988. -224 с.
6. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт, 1989. -127с.
7. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
8. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

Список литературы для родителей

- 1.Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
- 2.Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000. -106с.
- 3.Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. -156с.
4. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.

6.4. Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
2. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>

