
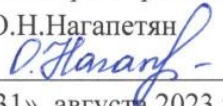


**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»  
(МАОУ «СОШ № 2»)**

Рассмотрена на заседании  
ШМО классных руководителей  
Протокол №07  
от «31» августа 2023 г.  
Руководитель:  
 Д.Г. Шляхтич

Согласована:  
зам.директора по УВР  
О.Н.Нагапетян  
  
«31» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора школы  
№ 374 – О  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Учебного курса внеурочной деятельности  
Модуль «спортивная секция скалодром»  
Уровень основного общего образования  
Срок освоения: 1 год (5-6класс)  
На 2023-2024 учебный год**

Автор – составитель:  
Кармачев А.А.

г. Заводоуковск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Программа "Скалодром" модифицированная, составлена на основе примерной программы спортивно-оздоровительной направленности А.В.Горский.

Впервые соревнования по скалолазанию были проведены в 1947 году. Этот молодой вид спорта, получивший международное признание, интенсивно развивается. На современном этапе практически все официальные соревнования высокого ранга в нашей стране и за рубежом проводятся на искусственном рельефе. Сложность трасс возросла настолько, что без целенаправленной, круглогодичной тренировки, стали невозможны не только высокие результаты, но зачастую и прохождение маршрута.

Высокие результаты в настоящее время немыслимы без непрерывного совершенствования в лазании. Непрерывность тренировочного процесса стала реальностью благодаря применению тренажерных комплексов. Тренажеры – эффективное средство разносторонней специальной подготовки.

Оптимальная подготовка в этих условиях значительно облегчится, если тренер будет использовать сравнительные количественные оценки результатов соревнований, получаемые путем статистического анализа временных показателей спортсменов на различных трассах.

В спортивном скалолазании существует несколько направлений: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг. Каждое направление имеет свои особенности.

**Цель:** Обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития учащихся, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий спортивным скалолазанием.

**Основные задачи** спортивного скалолазания:

- Привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортивным скалолазанием.
- Воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и квалификационных требований присвоения разрядов в спортивном скалолазании;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Формирование и развитие навыков по технике спортивного скалолазания.

**Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.**

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Скалодром» в 5-6 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

### Содержание курса внеурочной деятельности.

#### 1. Теоретическая подготовка

##### **Вводное занятие:**

Краткий обзор развития скалолазания в России. 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, городе.

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. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

**2. ОФП:**

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.

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

**3. СФП:**

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

**4. Техническая подготовка:**

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

**5. Тактическая подготовка:**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Скалодром» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:**

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Скалолазание» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Скалолазание» являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Формирование универсальных учебных действий**

### **Личностные УДД**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

### **Коммуникативные УДД**

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия.

### **Регулятивные УДД**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;

- объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения

### **Познавательные универсальные действия (общеучебные):**

- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;

- определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;

- самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

#### **К концу обучения дети должны иметь представление:**

- Истории развития скалолазания

- способах самоорганизации и самоконтроля;

- основах техники в скалолазании;

#### **должны знать:**

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки

- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки

- виды страхующих устройств, принципы работы со страховкой

- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

#### **должны уметь:**

- страховать друг друга при помощи страхующих устройств

- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки

- выполнять нормативы по общей физической подготовке.

## **Тематическое планирование занятий на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Правила по технике безопасности скалолазания	1	Теоретическое		<a href="https://skalainfo.com/index.php?route=_tekhnika-bezopasnosti-na-skalodrome">https://skalainfo.com/index.php?route=_tekhnika-bezopasnosti-na-skalodrome</a>
2	История развития скалолазания в России.	1	Теоретическое		<a href="https://c-f-r.ru/press/history">https://c-f-r.ru/press/history</a>
3	Основы техники	1	Практич		<a href="https://c-f-">https://c-f-</a>

	безопасности в скалолазании		еское		<a href="http://r.ru/press/history">r.ru/press/history</a>	
4	Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое	Модуль «Основные школьные дела» Спортивно-массовое мероприятие «День здоровья»	<a href="https://4sport.ua/articles?id=15930">https://4sport.ua/articles?id=15930</a>	
5	Основные виды хватов. Пояснения тренера во время изучения конкретного технического элемента и во время объединения технических элементов.	1	Практическое		<a href="https://4sport.ua/articles?id=15930">https://4sport.ua/articles?id=15930</a>	
6	Основные виды хватов. Заступание на зацепку с последующим накатом на ногу и толчком для дальнейшего движения.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>	
7	Основные виды хватов. Выполнение заданий с тактическим содержанием и выполнение заданий.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>	
8	Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу.	1	Практическое		Модуль «Основные школьные дела» Всероссийский день бега «Кросс наций»	<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>
9	Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу.	1	Практическое			<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>
10	Активный хват, постановка стопы на зацепы. последующим накатом на ногу	1	Практическое			<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>
11	Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной	1	Практическое	Модуль «Основные школьные дела» спортивные соревнования «Школа Безопасности»		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>
12	Перехваты наперекрест на прямой опорной руке, поворотные перехваты накрест. Перехват рывком с одновременным толчком опорной	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>	
13	Изучение технического элемента. Объединения технических элементов.	1	Практическое		Модуль «Основные школьные дела» праздничные мероприятия, посвящённые дню народного единства.	<a href="https://studopedia.ru/8_413_kazahskaya-poeziya-i-muzika.html">https://studopedia.ru/8_413_kazahskaya-poeziya-i-muzika.html</a>
14	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц	1	Практическое			<a href="http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/">http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/</a>

	ног			Лазание на скорость	
15	Упражнения на гимнастическом канате, перекладине, гимнастической стенке.	1	Практическое		<a href="https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html">https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html</a>
16	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног	1	Практическое		<a href="https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html">https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html</a>
17	Упражнения со скакалками Упражнения с набивным мячом	1	Практическое		<a href="https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html">https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html</a>
18	Прыжки в длину с места, прыжки с высоким подниманием колен до груди.	1	Практическое		<a href="https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html">https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html</a>
19	Разнообразные упражнения для развития равновесия.	1	Практическое		<a href="https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html">https://infourok.ru/primernie-uprazhneniya-i-kompleksi-oru-s-predmetami-515783.html</a>
20	Специальная физическая подготовка: разноуровневые висы.	1	Практическое		<a href="https://znanio.ru/media/spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-metanie-2745155">https://znanio.ru/media/spetsialnaya-fizicheskaya-podgotovka-metanie-2745155</a>
21	Специальная физическая подготовка: Разнообразные упражнения для развития равновесия.	1	Теоретическое	Модуль «Основные школьные дела» праздничные мероприятия, посвящённые Дню защитников Отечества.	<a href="https://znanio.ru/media/spetsialnaya">https://znanio.ru/media/spetsialnaya</a>
22	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног.	1	Практическое	Лазание на трудность	<a href="http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajushih-uprazhnenij/">http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajushih-uprazhnenij/</a>
23	Развитие быстроты, реакции	1	Практическое		<a href="https://ggym.ru/vi_ew_post.php?id=485">https://ggym.ru/vi_ew_post.php?id=485</a>
24	Лазание траверсом.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>

25	Лазание траверсом.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>
26	Лазание на скорость.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost">https://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost</a>
27	Лазание на скорость.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost">https://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost</a>
28	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое		<a href="https://blog.decatlon.ru/programma-trenirovok/10-uprazhneniy-na-razvitie-skorostno-silovykh-kachestv.html">https://blog.decatlon.ru/programma-trenirovok/10-uprazhneniy-na-razvitie-skorostno-silovykh-kachestv.html</a>
29	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое		<a href="https://znanio.ru/media/spetsialnaya">https://znanio.ru/media/spetsialnaya</a>
30	Специальная физическая подготовка: разноуровневые висы.	1	Практическое		<a href="https://znanio.ru/media/spetsialnaya">https://znanio.ru/media/spetsialnaya</a>
31	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>
32	Специальная физическая подготовка: разноуровневые висы.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya</a>
33	Узлы и способы их вязания.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>
34	Узлы и способы их вязания.	1	Практическое		<a href="https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya">https://climbingpro.ru/texniki-i-stili-skalolazaniya</a>
Итого		34			

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

**Литература:**

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.



4. 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.
5. Оборудование: скалодром, страховочные системы, веревка, карабины, гимнастические маты.