

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 370

МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Протоколом общего собрания
работников ГБОУ школа № 370
Санкт-Петербурга
№ 1 от «30» 08 2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школа № 370
Санкт-Петербурга

 Л.И. Пономарева «20» 08
2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Адаптивное скалолазание»
Срок реализации - 2 года
Возраст обучающихся 8-13 лет

Автор:
Ермолин Сергей Витальевич
Педагог дополнительного образования

Содержание изучаемого курса.

1. Теоретическая подготовка

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

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

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

Средствами общефизической подготовки являются

общеподготовительные упражнения:

2.1. Выносливость.

Виды выносливости скалолазов делятся на общую, силовую и скоростно силовую. На первом году обучения учащихся 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

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 зацепов 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 большему 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 зацепов 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).

**Календарно-тематический план
Группы 2 года обучения на базе ГБОУ школа №370**

№ п/п	Дата проведения занятия		Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов
	План	Факт		
1			Правила техники безопасности. История появления и развития скалолазания. ОФП. Подвижные игры.	1 час 30 минут
2			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.	45 мин.
3			Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Скалолазное снаряжение Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.	1 час 30 минут
4			Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.	45 мин.
5			ОФП. - бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	1 час 30 минут
6			ОФП. Лазания трасс с 15 перехватами и более; лазания на время.	45 мин.
7			ОФП. Для мышц рук: 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); - для мышц ног: 1) Приседания; 2) Приседания на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук; - для мышц брюшного пресса.	1 час 30 минут
8			ОФП. Для мышц спины упражнения. Лазание вверх по лёгким трассам; Лазание на траверсе.	45 мин.
9			ОФП. Растяжка. Восстановительная тренировка. Сгибание колен к груди. Растяжка предплечий и запястий. Растяжка плечей. Растяжка трицепсов. Восстановительная тренировка: -бег на короткие дистанции; -прыжки в высоту, в длину;	1 час 30 минут

			-прыжки на скакалке; -специальные упражнения на шведской стенке (без отрыва рук от перекладины) прыжки ногами с перекладины на перекладину).	
10			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).	45 мин.
11			ОФП. Тренировка на ловкость и координацию. упражнения на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазания на шведской стенке, перекрестными и приставными движениями рук и ног.	1 час 30 минут
12			ОФП. Объяснение техники лазания, ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).	45 мин.
13			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 минут
14			ОФП. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием. Лазание по скалам. - свободное лазание - передвижения траверсом.	45 мин.
15			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 минут

16			ОФП. - бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	45 мин.
17			ОФП. Лазания трасс с 15 перехватами и более; лазания на время.	1 час 30 минут
18			ОФП. Для мышц рук: 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); - для мышц ног: 1) Приседания; 2) Приседания на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук; - для мышц брюшного пресса.	45 мин.
19			ОФП. Для мышц спины упражнения. Лазание вверх по лёгким трассам; Лазание на траверсе.	1 час 30 минут
20			ОФП. Растяжка. Сгибание колен к груди. Растяжка предплечий и запястий. Растяжка плечей. Растяжка трицепсов.	45 мин.
21			ОФП. Восстановительная тренировка: -бег на короткие дистанции; -прыжки в высоту, в длину; -прыжки на скакалке; -специальные упражнения на шведской стенке (без отрыва рук от перекладины) прыжки ногами с перекладины на перекладину).	1 час 30 минут
22			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).	45 мин.
23			ОФП. Тренировка на ловкость и координацию. упражнения на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазания на шведской стенке, перекрестными и приставными движениями рук и ног.	1 час 30 минут
24			ОФП. Объяснение техники лазания, ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).	45 мин.
25			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 минут
26			ОФП. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием.	45 мин.

			Лазание по скалам. -свободное лазание - передвижения траверсом.	
27			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 мин.
28			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	45 мин.
29			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).	1 час 30 мин.
30			ОФП. Растяжка. Сгибание колен к груди. Растяжка предплечий и запястий. Растяжка плечей. Растяжка трицепсов.	45
31			ОФП. Для мышц рук: 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); - для мышц ног: 1) Приседания; 2) Приседания на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук; - для мышц брюшного пресса.	1 час 30 мин.
32			ОФП. Лазания трасс с 15 перехватами и более; лазания на время.	45 мин.
33			ОФП. Тренировка на ловкость и координацию. упражнения на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазания на шведской стенке, перекрестными и приставными движениями рук и ног.	1 час 30 мин.
34			ОФП. - бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	45 мин.
35			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.). Подвижные игры.	1 час 30 мин.

36			ОФП. Подвижные игры.	45 мин.
37			ОФП. Для мышц спины упражнения. Лазание вверх по лёгким трассам; Лазание на траверсе.	1 час 30 мин.
38			ОФП. Упражнения для мышц рук, плечей.	45 мин.
39			ОФП. Упражнения для мышц ног и пресса. Подвижные игры.	1 час 30 мин.
40			ОФП. Упражнения для спины.	45 мин.
41			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 мин.
42			ОФП. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием.	45 мин.
43			ОФП. Тренировка на ловкость и координацию. упражнения на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазания на шведской стенке, перекрестными и приставными движениями рук и ног.	1 час 30 мин.
44			ОФП. - бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	45 мин.
45			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 мин.
46			ОФП. Растяжка. Сгибание колен к груди. Растяжка предплечий и запястий. Растяжка плечей. Растяжка трицепсов.	45 мин.
47			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 мин.

48			ОФП. Для мышц спины упражнения. Лазание вверх по лёгким трассам; Лазание на траверсе.	45 мин.
49			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 мин.
50			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).	45 мин.
51			ОФП. Восстановительная тренировка: -бег на короткие дистанции; -прыжки в высоту, в длину; -прыжки на скакалке; -специальные упражнения на шведской стенке (без отрыва рук от перекладины) прыжки ногами с перекладины на перекладину).	1 час 30 мин.
52			ОФП. Упражнения для мышц ног, рук.	45 мин.
53			ОФП. Тренировка на ловкость и координацию. упражнения на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазания на шведской стенке, перекрестными и приставными движениями рук и ног.	1 час 30 мин.
54			ОФП. Растяжка. Сгибание колен к груди. Растяжка предплечий и запястий. Растяжка плечей. Растяжка трицепсов.	45 мин.
55			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 мин.
56			ОФП. Упражнения для спины.Подвижные игры.	45 мин.
57			ОФП. Для мышц рук: 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание); - для мышц ног: 1) Приседания; 2) Приседания на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук; - для мышц брюшного пресса.	1 час 30 мин.
58			ОФП. Подвижные игры.	45 мин.

59			Техника страховки: приобретение основ обучения технике страховки и само страховки. - обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой; - обучение технике страховки с верхней веревкой; - обучение технике само страховки (правильному падению).	1 час 30 мин.
60			ОФП. Тренировка на гибкость. Сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).	45 мин.
61			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 мин.
62			ОФП. - бег на длинные дистанции; - длительная ходьба;	45 мин.
63			ОФП. Способы передвижения по скалодрому. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 1. Передвижение вверх. 2. Передвижения траверсом. подъемом - спуском. 3. Передвижения лазанием вниз.	1 час 30 мин.
64			Свободное лазание.	45 мин.
65			Свободное лазание.	1 час 30 мин.
66			Свободное лазание.	45 мин.
67			Свободное лазание.	1 час 30 мин.
68			Свободное лазание.	45 мин.

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.

1. Групповое снаряжение для скалолазания:

- Настенный комплекс «Адаптивное скалолазание»;
- 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», «Физ. подготовка 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.);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);

Диагностическое обеспечение программы.

Система текущего контроля.

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. Вводный контроль проводится в начале учебного года (сентябрь или месяц начала реализации программы) или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (середине реализации программы).
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
4. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (в конце программы) 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.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки:

Показатели уровня достижения личностных результатов

Соблюдение санитарно-гигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях. Соблюдение чистоты и порядка на рабочем месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам.

Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/

Высокий. Качество проявляется всегда.

Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь

Низкий. Качество проявляется редко.

Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества. Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим

на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны. Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно- трудовых проектов. Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей.

Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/

Высокий.

Качество проявляется всегда

Средний.

Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь

Низкий.

Качество проявляется редко.

Список литературы для педагога.

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.
 3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
 4. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995. -68с.
 5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 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.
 9. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
 10. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
 11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
 12. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для интов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 31
13. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
 14. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000. -106с.
 15. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. -156с.
 16. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.
 17. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. –

184с.

6.4. Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
2. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>
3. Самые красивые места для скалолазания - <http://birdymagazine.ru/all/rock/beautiful-rock-climbing-places>
4. Блог о скалолазании - <https://www.rock-climbing.ru/blog/356/>

