

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования администрации Кондинского района

МКОУ Мулымская СОШ

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Протокол №1
от 02.09.2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
ВР
Никитина Н.В.
Протокол №1
от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Захарова С.А.
Приказ № 340 -од
от 02.09.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Скалолазание»

Физкультурно-спортивной направленности

базовый уровень

п. Мулымья 2024

Аннотация программы

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого равнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Программа «Скалолазание» реализует физкультурно-спортивное направление дополнительного образования. Она разработана для детей в возрасте 6-17 лет. Данная программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов. Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» создана на основе следующих документов:

✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации»;

✓ СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);

✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

✓ Локальных актов МКОУ Мулымская СОШ

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя 1 модуль: «Скалолазание».

Оглавление

Актуальность общеразвивающей программы	3
Новизна:	4
Педагогическая целесообразность	4
Отличительные особенности программы.	4
Уровень освоения программы	5
Адресат общеразвивающей программы:.....	5
Задачи:.....	5
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	6
Календарный учебный план «Скалолазание»	7
Педагогические технологии:	7
Планируемые результаты освоения программы:.....	7
Содержание программы	7
Модуль 1 «Скалолазание» 68 часов.	8
Цель модуля:	8
Задачи модуля:	8
Планируемые результаты освоения 1 модуля:	8
Календарный учебный график	11
1 год обучения для обучающихся	12
Режим работы образовательной организации:	12
Распределение образовательной недельной нагрузки	12
Общие правила безопасности на скалодроме:	12
Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой):	13
Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:.....	13
Перспективно - календарный план (один год обучения «Скалолазание»).....	14
Материально-техническое обеспечение:	17
Кадровое обеспечение	17
Санитарно-гигиенические требования.....	17
<i>Приложение 1</i>	18
<i>Приложение 2</i>	21
<i>Приложение 3</i>	24
ЛИТЕРАТУРА	26

Актуальность общеразвивающей программы

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.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Скалолазание» призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Новизна:

Новизна данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что программа состоит в направленности на дошкольный возраст, в применении игровых 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 дошкольного 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.

Уровень освоения программы – стартовый, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат общеразвивающей программы:

программа рассчитана на обучающихся дополнительного образования в возрасте 6-17 лет. Количественный состав обучающихся согласно СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Составляет от 15 до 20 человек в группе. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

Программа также ориентирована на детей с ОВЗ, для которых созданы условия для развития выносливости, силы, развивается зрительная, пространственная память, глазомер, тактическое, логическое, стратегическое мышление, уверенности ребенка в себе, в своих силах, что позволяет выстраивать образовательную деятельность с полным учетом этих особенностей.

Направленность программы предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, развитие физических качеств, воспитание умений соревноваться.

Объем общеразвивающей программы: 68 академических часов.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Цель программы: обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого – планомерное совершенствование всех навыков необходимых для успешного лазания: развитие силы, техники, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

Задачи:

- обучить начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома)
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
- познакомить детей с историей становления спорта скалолазание,
- познакомить детей с разными видами скалолазания,
- учить правила и технику безопасности, нахождения на занятии по скалолазанию.
- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества воспитанников –развитие инициативности и самостоятельности.
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательной деятельности: занятия проводятся по группам.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Примерный режим работы: занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа. В соответствии с СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" длительность одного академического часа для детей 6- 17 лет 40 минут.

Тип занятий общеразвивающей программы каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка) – 5 минут;
- основная часть (скалодром) – 30 минут;
- заключительная часть – 5 минут;

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребенка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

Тип занятий общеразвивающей программы (в зависимости от целей занятия и его темы).

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Календарный учебный план «Скалолазание»

№	Модуль	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль (форма)
1	1 Модуль «Скалолазание»	68	6	60	<i>Практическое задание</i> 2
Всего		36	6	60	2

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе, направлены на создание максимально возможных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся и на развитие осознанного отношения обучающихся к здоровью и жизни человека, на развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять здоровье.

Планируемые результаты освоения программы:

Знать:

- правила техники безопасности при проведении тренировок;
- очерёдность действий и команд при лазании с верхней страховкой;
- некоторые пункты правил соревнований (количество попыток, особенности старта и финиширования).

Уметь:

- правильно ставить ноги;
- менять ноги на зацепках;
- проходить простые короткие трассы траверсом и вверх;
- слушать инструктаж перед выполнением задания;
- надевать страховочную систему.

Содержание программы

Содержание программы состоит из 1 модуля. В каждом модуле обучающиеся знакомятся с определенным направлением в боулдеринге. Программа составлена для детей подготовительной группы, рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю). Особенностью занятий в группе начальной подготовки является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках и площадках). В конце периода реализации программы проводятся контрольные тренировки, с целью контроля за физическим и функциональным состоянием ребят.

Модуль 1 «Скалолазание» 68 часов.

Цель модуля: развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи модуля:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;
- Совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, лазание;
- Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
- Учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;
- Учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

Планируемые результаты освоения 1 модуля:

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь; и оборудование, спортивную одежду;
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Занятие 1.1 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 и городе.

Занятие 1.2-1.3. Ознакомительный этап.

- Знакомство со скалодромом;

- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме.

Занятие 1.4-1.6. Практическая непрерывная образовательная деятельность
(использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности).

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности на скалодроме;
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме;

Занятие 1.7-1.9. Предварительная работа по обучению лазанию.

- ползание (по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками, на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости);
 - подлезание (в приседе без помощи рук вперед, боком, спиной);
 - перелезание (через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног);
 - проползание (под шнуром, под матами различной формы);
 - лазание по вертикали различными способами и изменением темпа (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке);
- лазание по горизонтали (параллельно полу) (по гимнастической стенке, подвесной лестнице, подвесной сетке).

Занятие 1.10-1.14. Основные принципы развития силы юного скалолаза.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Правила для детей:

1. Без страховки воспитателя дети не должны залезать на скалодром и не заходить на страховочных матах.
2. Перед выполнением упражнения или задания на скалодроме детям необходимо прослушать инструкцию воспитателя, «пройти маршрут глазами», задать интересующие их вопросы.
3. На скалодроме может находиться только один ребенок.
4. Захваты рукой должны выполняться так, чтобы он был выполнен крепко и держаться ребенку было удобно. Зацеп не перехватывать.
5. Место для ног должно выбираться внимательно, ногой «нажимать» на выступ как можно сильнее.

Занятие 1.15-1.20. Развитие силы.

Уровнем силовых возможностей начинающего скалолаза определяется его способность к преодолению вертикальных дистанций

с крупными и с мелкими зацепками.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание.

Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте.

Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами.

Пути развития максимального силового напряжения: выполнение силовых упражнений.

Занятие 1.21-1.26. Развитие скорости.

Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения.

Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке.

Быстрота движений должна отвечать требованиям:

технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

трасса освоена для прохождения с максимальной скоростью;

продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Занятие 1.27-1.29. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях:

наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Занятие 1.30-1.31. Растяжка.

Сгибание корпуса вперед (стоя на скамейке или тумбе при выпрямленных коленях наклоняется корпус вниз);

поперечные и продольные полушпагаты;

наклоны корпуса к ноге, стоящей на опоре на уровне пояса и к ноге, стоящей на полу, как на станке в балетной подготовке).

Занятие 1.32-1.33. 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 в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: скрестные движения руками;

смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»);

базовые приемы постановки рук на модулях.

Техника работы ног:

Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание, переменные шаги, прыжки на вертикальном щите «на трении» с помощью рук; повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», базовые приемы постановки ног на модулях.

Способы передвижения по рельефу:

вверх;

- траверсом;
- лазание вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы;
- лазание вниз.

Упражнения для корпуса:

горизонтальное равновесие; подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами -приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов); упражнения для равновесия на одной ноге.

Туристические узлы и страховочные блоки.

Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла).

Освоение вязания основных узлов.

Петли (проводник, проводник восьмерка).

Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом).

Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе).

Занятие 1.34-1.36. Tактическая подготовка.

Содержание тактической подготовки, приемы.

Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты.

Tактическое планирование прохождения трасс.

Tактика поведения до старта, тактика ожидания своего стартового номера, тактический анализ прохождения сильных спортсменов.

Участие в соревнованиях

Соревнования в учебной группе, в дисциплине боулдеринг. Разбор ошибок.

Календарный учебный график

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Количество учебных недель – 68

1 год обучения для обучающихся

1 полугодие – 17 недель, с 01 сентября 2024 года по 31 декабря 2024 года

2 полугодие – 19 недель, с 11 января 2025 года по 31 мая 2025 года

Учебный год для обучающихся состоит из 2-х полугодий включая каникулярное время.

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней
1 полугодие	01.09. 2024	31.12. 2024	16	16
2 полугодие	11.01. 2025.	31.05. 2025	18	18
Итого в учебном году			34	34

Режим работы образовательной организации:

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя (дней)	5 дней
Сменность (смен)	1 смена
Занятие (минут)	40 минут
Перерыв (минут)	10 минут
Периодичность промежуточной аттестации	По полугодиям

Распределение образовательной недельной нагрузки

<u>Направление деятельности</u>	<u>Недельная нагрузка по объединениям</u>
<u>Учебная деятельность</u>	<u>2 часа</u>

Общие правила безопасности на скалодроме:

- С любыми вопросами или сомнениями в правильности ваших действий следует обращаться к тренеру.
- Находиться на скалодроме и проводить тренировку разрешается только в присутствии инструктора.
- Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

Нахождение на скалодроме:

Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

- *верхней страховки* — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;

- *гимнастической страховки* — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.

При нахождении на скалодроме запрещено:

- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
- отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- лазать босыми ногами;
- находиться друг под другом во время лазания;

Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой):

- Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей.
- Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

При лазании запрещено:

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 3 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:

1. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.
2. Муфты на карабинах должны быть завинчены.
3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена.
4. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».

При лазании с верхней страховкой запрещено:

- использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
- находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
- братья за крючья руками при лазании;
- отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;

Рабочая программа

Перспективно - календарный план (один год обучения «Скалолазание»

№	Кол-во часов	Название модуля, темы	Тип урока	Формы занятий	Место проведения	Формы подведения итогов	Дата	Факт
1 Модуль «Скалолазание» (68 часа)								
1/1	2	Теоретическая подготовка. Вводное занятие.	спортивно-оздоровительный	диагностическое	Спортивный зал	Занятие 1.1		
1/2-1/3	3	Ознакомительный этап.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.2-1.3.		
1/4-1/6	4	Практическая непрерывная образовательная деятельность(использование скалодрома как элемента подгрупповой непрерывной образовательной деятельности).	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.4-1.6.		
1/7-1/9	4	Предварительная работа по обучению лазанию.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.7-1.9.		
1/10-1/14	6	Основные принципы развития силы юного скалолаза.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.10-1.14.		
1/15-1/20	7	Развитие силы.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.15-1.20.		
1/21-1/26	7	Развитие скорости.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.21-1.26.		
1/27-1/29	4	Развитие гибкости, ловкости и координации движений.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.27-1.29.		

			льный					
1/30 1/31	3	Растяжка.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.30-1.31.		
1/32 1/33	3	Техническая подготовка.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.32-1.33.		
1/34 1/36	4	Тактическая подготовка.	спортивно-оздоровительный	тренировочная	Спортивный зал	Занятие 1.34-1.36.		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Дополнительная образовательная программа «Скалолазание» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по реализации данной программы может осуществлять инструктор по физической культуре. Педагог должен владеть умениями в организации деятельности детей по организации основных видов движения, формированию физических качеств. Также он должен анализировать достижения воспитанников, оценивать эффективность их обучения. Инструктор определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, воспитанников. Ведет работу по овладению воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает безопасность воспитанников при проведении занятий.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в спорт зале, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спорт зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

Приложение 1

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке:

Упражнение 1

Исходное положение (И.п.) – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены в замок.

Выполнить 10 вращений в запястьях по часовой стрелке.

Упражнение 2

И.п. – основная стойка (о.с.)

Выпрямить пальцы и развести их в стороны. Подержать 10 секунд и расслабить. Затем согнуть пальцы в суставах и держать 10 секунд. Расслабить кисти пальцев рук.

Упражнение 3

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. поднять плечи по направлению к ушам.
2. расслабить плечи и опустите их вниз.

Упражнение 4

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сомкнуты в замок.

1. отвести руки слегка назад, прогнуть спину.
2. И.п.

Упражнение 5

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. согнуть правую руку в локте и завести ее за голову, взяться за правый локоть левой рукой, отклонить голову назад к правому предплечью.
2. И.п.
согнуть левую руку в локте и завести ее за голову, взяться за левый локоть правой рукой, отклонить голову назад к левому предплечью. И.п.

Упражнение 6

И. п.– стоя, слегка согнув ноги в коленях, руки на поясе.

1. присесть на корточки немного разведя колени.
2. И.п.

Упражнение 7

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. сделать выпад правой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.
2. И.п.

3. сделать выпад левой ногой таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом, колено другой ноги свободно опирается на пол, ладони рук сложите на бедре чуть выше колена.

Упражнение 8

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклон к правой ноге, руками дотронуться до пальцев правой ноги,
2. И.п.
3. наклон к левой ноге, руками дотронуться до пальцев левой ноги,
4. И.п.

Упражнение 9

И.п. – сидя, ноги выпрямлены.

1. согнуть левую ногу и перекинуть ступню через правое колено.
2. согнуть правую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена, опереться левой ладонью в пол за собой.
3. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону левой ладони,
4. И.п.
5. согнуть правую ногу и перекинуть ступню через левое колено.
6. согнуть левую руку в локте и опереться ею во внешнюю поверхность правого бедра немного выше колена, опереться правой ладонью в пол за собой,
7. сделать медленный выдох и повернуть голову, чтобы посмотреть через правое плечо; одновременно повернуть верхнюю часть туловища в сторону правой ладони.

Упражнение 10

И.п. – лежа на левом боку, голова упирается на согнутую в локте левую руку.

1. правой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать правую пятку к правой ягодице
2. И.п.
3. лечь на правый бок, голову положить на согнутую в локте правую руку,
4. левой рукой взять ногу за верхний свод стопы (между пальцами и голеностопом). Плавно подтягивать левую пятку к левой ягодице.

Упражнение 11

И.п. – лежа на спине.

1. поднять правую ногу вверх
2. И.п.
3. поднять левую ногу вверх
4. И.п.

Упражнение 12

И.п. – лежа на спине, руки за головой.

1. потянуть голову вверх.

2. И.п.

Упражнение 13

И.п. – сед ноги врозь, руки вверх.

1. прогнуться к правой ноге.

2. И.п.

3. прогнуться к левой ноге,

4. И.п.

Упражнение 14

И.п. – стоя на коленях, руки вверх.

1. нагнуться, прижать ладони к полу,

2. И.п.

Упражнение 15

И.п. – стоя на коленях, руки упираются в пол пальцами к коленям.

1. прижимая ладони к полу, отклониться назад,

2. И.п.

Упражнения для укрепления свода стопы тренировки равновесия

Упражнение «Покатай мяч»

Инвентарь: твердый мяч (d – 7-10 см)

И.п. – сидя на полу / гимнастической скамье / стоя, нога на мяче

Ребенок катает мяч попеременно правой и левой ногой.

Усложнение: можно предложить ребенку движения «вперед-назад», «нарисуй мячом круг», «нарисуй ногой треугольник».

Упражнение «Лифт»

Оборудование: гимнастическая стенка.

И.п. – стоя, держась одной рукой за гимнастическую стенку, ноги вместе.

Подняться на пальцы и опуститься на пятки.

Методические рекомендации: инструктор обращает внимание на то, чтобы у ребенка не получилось прыжка, а колени были все время выпрямлены.

Упражнение «Танец на канате»

Инвентарь: канат

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по канату, удержав равновесие, балансируя руками.

Усложнение: предлагается попробовать потанцевать на канате как воздушный гимнаст в цирке.

Упражнение «По кочкам»

Инвентарь: пирамиды для тренировки равновесию.

И.п. – стоя, руки в свободном положении.

Ребенку предлагается пройти по «кочкам» так, чтобы не упасть в болото и не пропустить ни одной «кочки».

Приложение 2

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ

Общие рекомендации

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 20 – 30 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула.

Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги.

При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом

для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько 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 их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



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

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не уставали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Так как откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов. Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.

Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плоских, 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.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ДЛЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

2. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера.

Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

8. «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

9. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки вкрест»;
- лазанье «ноги вкрест»;
- лазанье «руки и ноги вкрест»;
- лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;

- ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
- руки менять на зацепке - ноги свободно;
- ноги менять на зацепке - руки свободно;
- и руки и ноги менять на зацепке;
- лазанье - руки и ноги согнуты;
- лазанье - руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье - глаза завязаны.

10. «ПОВТОРЮШКИ»

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

11. «КТО БЫСТРЕЕ»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

12. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

13. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2—4 человека, кто первым оденет больше вещей.

14. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

16. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е.

говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют.

Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер.

Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время.

Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.
4. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.
5. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений
6. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.
7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

Список литературы для детей и родителей

1. https://yandex.ru/video/preview/17552905607060649754?text=обучение%20скалолазанию%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1680193058439443-3666694108113670722-vla1-1487-vla-l7-balancer-8080-BAL-7830&from_type=vast
2. <https://yandex.ru/video/preview/9809325109521962675>