

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.Е. Овчаренко

«30» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ОФП с элементами скалолазания

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Тогункова Полина Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
Иваненко Валерия Сергеевна,
методист.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень – общекультурный

Актуальность

Актуальность программы «ОФП с элементами скалолазания» обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дети в возрасте 6-9 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы: 1 год (72 академических часа)

Цель программы:

Укрепление физического и психического здоровья детей через занятия общефизическими упражнениями и скалолазанием.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию адекватной самооценки и веры в себя;
- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;

Развивающие:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- способствовать развитию устойчивости психики;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Обучающие:

- обучить специальной терминологии;
- обучить технике выполнения специальных движений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить работе в команде.

Условия реализации программы:

В группу принимаются все желающие заниматься скалолазанием на основании письменного заявления родителей и наличия медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Количество детей в группе: 15 человек

Материально-техническое обеспечение программы:

-система страховочная – 15 шт.

-зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.

-канат – 1 шт.

-маты – 2 шт.

-мешок для магнезии – 6 шт.

-страховочное устройство («гри-гри», «риверса», «восьмерка») – 6 шт.

-веревки (динамические) – 4 шт.

-карабин – 20 шт.

-скакалка – 15 шт.

Оборудование:

-шведская стенка – 2 шт.

-тренажер (скалодром) – 1 шт.

-турники – 10шт.

Расходные материалы:

- магнезия.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в расширении знаний и приобретение умений и навыков в области скалолазания. Основной формой проведения занятий является практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и лазании на скалодроме. Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др.

Формы проведения занятий: практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и лазании на скалодроме.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Ожидаемые результаты

Личностные

- самодисциплина;
- навыки здорового образ жизни;
- адекватная самооценка;
- целеустремленность и воля к победе;
- чувство товарищества, партнерства и взаимовыручки.
- навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;

Метапредметные

- развитие устойчивого внимания, пространственной ориентации и быстроты мышления;
- формирование устойчивой психики;
- развитие двигательной и мышечной памяти;
- развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Предметные

- знание специальной терминологии
- знание техники выполнения специальных движений;
- владение основами идеомоторной тренировки;
- умение работать в команде.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	1. Вводное занятие	1	-		Устный опрос Практическа я работа
	2. Правильное выполнение упражнений по ОФП				Устный опрос, Практическа я работа, контроль педагога
1	Сила рук	5	-	5	
2	Сила ног	7	-	7	
3	Развитие силы мышц спины	5	-	5	
4	Упражнения на пресс	5	-	5	
5	Шведская стенка	1	-	1	
	Итого часов	23	-		
	3. Основы скалолазания		-		
1	Скалолазание, как вид спорта	7	-	7	
	Итого часов	7			
	4. Общая физическая подготовка				Устный опрос, практическа я работа, контроль педагога
1	Сила как физическое качество человека	1	-	1	
2	Быстрота как физическое качество человека	1	-	1	
3	Выносливость как физическое качество человека	1	-	1	
4	Гибкость как физическое качество человека	1	-	1	
5	Координационные способности	1	-	1	
6	Скоростно-силовые способности	2	-	2	
	Итого часов	7			
	5. Специальная физическая подготовка				Устный опрос, практическа я работа, контроль педагога
1	Скорость	2	-	2	
2	Трудность	2	-	2	
3	Боулдеринг	2	-	2	
4	Траверс	2	-	2	
	Итого часов	8			
	6. Техника страховки				Устный опрос, практическа я работа, контроль педагога
1	Виды страховки	2	-	2	

	<i>Итого часов</i>	2			
	7. Техническая подготовка				Устный опрос, практическая работа, контроль педагога
1	Виды зацепов	2	-	2	
2	Техника лазания	2	-	2	
3	Узлы в скалолазании	2	-	2	
	<i>Итого часов</i>	6			
	8. Спорт и здоровый образ жизни				Устный опрос, практическая работа, контроль педагога
1	Основы ЗОЖ	1	-	1	
2	Формирование здорового образа жизни	1	-	1	
3	Игры на скалодроме	4	-	4	
	<i>Итого часов</i>	6			
	9. Итоговый контроль	1	-	1	Практическая работа, контроль педагога
	10. Итоговое занятие	1	-	1	Устный опрос, практическая работа.
	ВСЕГО:	72	-	72	

УТВЕРЖДЕН
приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
от «__»____20__г. №__
_____/Т. Г. Овчаренко

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами скалолазания»
на 20__/20__ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	2 раз в неделю по 1 ак.ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию адекватной самооценки и веры в себя;
- способствовать развитию потребности в физическом и умственном, самосовершенствовании и активности;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;

Развивающие:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- способствовать развитию устойчивости психики;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Обучающие:

- обучить специальной терминологии;
- обучить технике выполнения специальных движений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить работе в команде;

Ожидаемые результаты

Личностные

- самодисциплина;
- навыки здорового образа жизни;
- адекватная самооценка;
- целеустремленность и воля к победе;
- чувство товарищества, партнерства и взаимовыручки.
- навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;

Метапредметные

- развитие устойчивого внимания, пространственной ориентации и быстроты мышления;
- формирование устойчивой психики;
- развитие двигательной и мышечной памяти;
- развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Предметные

- знание специальной терминологии
- знание техники выполнения специальных движений;
- владение основами идеомоторной тренировки;
- умение работать в команде

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие

Практика

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

Обучение технике прыжков на скакалке. Игра на скалодроме «Подарочек».

Раздел 2. Правильное выполнение упражнений по ОФП

Тема 1. Сила рук

1.1. Отжимания от пола

Практика

Техника выполнения отжиманий.

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепах.

1.2. Отжимания на турнике

Практика

Техника выполнения отжиманий на турнике.

Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепах.

1.3. Подтягивание на турнике

Практика

Обучение технике подтягивания на турнике

Лазание траверса. Игра «Обруч».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание(2 круга)

1.4. Упражнения с набивным мячом

Практика

Обучение технике упражнений с набивным мячом.

Лазание траверса.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание(2 круга)

1.5. Скручивания кисти с гантелью

Практика

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках.

Коллективное приседание: 15 раз

Тема 2. Сила ног

2.1. Приседания

Практика

Обучение правильной технике приседаний.

Лазание траверса. Игра «Подарочек».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

2.2. Приседания на одной ноге

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «пистолетик»

Лазание траверса. Игра «Обруч». Вис на турнике на прямых руках.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание, приседания (2

круга)
Коллективное приседание: 15 раз

2.3. Стульчик

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «стульчик»
Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание, стульчик (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

2.4. Выпрыгивания

Практика

Обучение технике выполнения упражнения выпрыгивания
Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание, стульчик (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

2.5. Гимнастическое упражнение «Рыбка»

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «рыбка».
Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках.
Коллективное приседание: 15 раз

2.6. Упражнение «Ножницы»

Практика

Обучения технике выполнения упражнения «ножницы».
Лазание траверса. Игра «Обруч». Вис на турнике на прямых руках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание, приседания (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

2.7. Приседание с грузом

Практика

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, обратное отжимание, стульчик (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

Тема 3. Развитие силы мышц спины

3.1. Планка

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «планка»
Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

3.2. «Лодочка»

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «планка»
Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.
Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)
Коллективное приседание: 15 раз

3.3. Упражнения с набивным мячом

Практика

Обучение технике выполнения упражнений с набивным мячом.

Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик, складочки (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

3.4. Упражнение на разгибание туловища

Практика

Обучение технике выполнения упражнения на разгибание туловища

Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

3.5. Упражнения на сгибание ног лежа

Практика

Обучение технике выполнения упражнений на сгибания ног лежа

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик, ножницы (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

Тема 4. Упражнения на пресс

4.1. «Складочки»

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «складочки»

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)

4.2. «Велосипед»

Практика

Обучение технике выполнения упражнения «Велосипед»

Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик, складочки (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

4.3. Подъем ног в висе

Практика

Обучение технике выполнения подъема ног в висе.

Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик, ножницы (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

4.4. Скручивание на скамье с наклоном вниз

Практика

Обучение технике выполнения упражнения на скручивание на скамье с наклоном вниз

Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

4.5. Подъем ног лежа на скамье/на наклонной скамье

Практика

Обучение технике выполнения подъем ног лежа на скамье/на наклонной скамье

Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

Тема 5. Шведская стенка

5.1 Лазание на шведской стенке

Практика

Лазание по шведской стенке вверх-вниз

Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».

Круговое ОФП: отжимания, вис на прямых руках, планка, стульчик, складочки (2 круга)

Коллективное приседание: 15 раз

Раздел 3. Основы скалолазания

Тема 1. Скалолазание, как вид спорта

1.1. Знакомство со скалодромом

Практика

Игры на скалодроме «Подарочек», «Выше ноги от земли» (см. приложение 3)

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз)

1.2. Игры на скалодроме

Практика

Игра на скалодроме «Кто быстрее», вис на зацепках (5 подходов)

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз)

1.3. Отработка правильного падения

Практика

Отработка правильного падения и спрыгивания с зацепок

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз)

1.4. Техники лазания траверса

Практика

Техника выполнения упражнений для прохождения траверса.

Игры на траверсе «Рывок», «Кто шустрее?».

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

1.5. снаряжение для скалолазания

Практика

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение. Обучение одеванию обвязок.

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

1.6. Использование магнезии

Практика

Правильное пользование магнезией.

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

1.7. Виды и стили скалолазания

Практика

Классификация скалолазания на естественном рельефе и виды спортивного скалолазания.
Игра на траверсе «Кто быстрее?»
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (20 раз).

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Тема 1. Сила как физическое качество человека

1.1. Развитие силовых качеств

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств.
Лазание легких трасс (по 3 раза)
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (20 раз).

Тема 2. Быстрота как физическое качество человека

2.1. Развитие скоростных способностей

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие скоростных способностей.
Лазание легких трасс на скорость (по 2 раза)
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга)
Коллективные приседания (20 раз).

Тема 3. Выносливость как физическое качество человека

3.1. Развитие общей выносливости

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.
Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза)
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания (2 круга)
Коллективные приседания (25 раз).

Тема 4. Гибкость как физическое качество человека

4.1. Методы воспитания гибкости

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.
Лазание легких трасс (по 3 раза).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», обратное отжимание от скамейки (2 круга)
Коллективные приседания (25 раз).

Тема 5. Координационные способности

5.1. Развитие координации

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие координации.
Лазание легких трасс (по 2 раза).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга)
Коллективные приседания (25 раз).

Тема 6. Скоростно-силовые способности

6.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика

Техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей
Лазание легких трасс по времени (по 2 мин).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга)
Коллективные приседания (25 раз).

6.2. Открытое занятие

Практика

Открытое занятие по скалолазанию для родителей

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Скорость

1.1. Лазание трасс на скорость

Практика

Лазание на скорость по всем зацепкам (4 раза).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

1.2. Скоростное лазание

Практика

Лазание простых трасс на скорость (2 трассы по 3 раза).
Игра «Кто быстрее?»
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

Тема 2. Трудность

2.1. Лазание трасс на трудность

Практика

Лазание трасс средней сложности (3 трассы по 3 раза).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

2.2. Лазание на время

Практика

Лазание легких трасс (3 трассы по 2 мин).
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике обратным хватом, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

Тема 3. Боулдеринг

3.1. Лазание боулдеринга

Практика

Лазание боулдеринговых трасс.
Игра «Повторюшки»
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

3.2. Лазание с минимальным количеством перехватов

Практика

Лазание боулдеринговых трасс с 5-8 перехватами.
Игра «Кто быстрее?»
Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

Тема 4. Траверс
4.1. Лазание траверса

Практика

Траверс и правильная постановка ног

Игра на траверсе

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (30 раз).

4.2. Правильное положение тела

Практика

Движение по траверсу в «откидку»

Игра на траверсе «Обруч»

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (30 раз).

Раздел 6. Техника страховки

Тема 1. Виды страховки

1.1. Гимнастическая страховка

Практика

Виды страховки. Отработка гимнастической страховки напарника

Круговое ОФП: планка, прыжки, подъем ног в висе, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (30 раз).

1.2. Соревнования в дисциплине «скорость»

Практика

Соревнования в дисциплине «скорость» между обучающимися группы

Раздел 7. Техническая подготовка

Тема 1. Виды зацепов

1.1. Активные зацепы

Практика

Хваты на активных зацепах. Лазание по трассам с активными зацепами.

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

1.2. Пассивные зацепы

Практика

Хваты на пассивных зацепах. Лазание по трассам с пассивными зацепами.

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис на прямых руках, «складочки», выпрыгивание (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

Тема 2. Техника лазания

2.1. Правильная постановка рук

Практика

Изучение техники постановки рук

Отработка технических навыков на простых трассах

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)

Коллективные приседания (30 раз).

2.2. Правильная постановка ног

Практика

Изучение техники постановки ног

Отработка технических навыков на простых трассах

Лазание простых трасс для отработки движений.

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)
Коллективные приседания (30 раз).

Тема 3. Узлы в скалолазании

3.1 Узел «Восьмерка-проводник»

Практика:

Изучение узла восьмерка-проводник.

Лазание на время (3 трассы по 2 мин)

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

3.2. Узлы для связывания двух веревок

Практика:

Изучение встречной восьмерки и прямого узла.

Игра «Выше ноги от земли»

Лазание на время (4 трассы по 2 мин)

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз).

Раздел 8. Спорт и здоровый образ жизни

Тема 1. Основы ЗОЖ

1.1 Понятие здорового образа жизни

Практика

Составляющие здорового образа жизни

Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза).

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (20 раз)

1.2 Вредные и пагубные привычки

Теория

Влияние вредной еды на организм

Практика

Лазание на время (4 трассы по 4 мин).

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга).

Коллективные приседания (50 раз).

Тема 2. Формирование здорового образа жизни

2.1. Психическое здоровье

Практика

Избавление от страхов в игровой форме

Лазание трасс средней сложности (2 трассы по 3 мин.).

Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга)

Коллективные приседания (30 раз)

2.2. Режим дня и режим сна

Теория

Составляющие правильного режима дня и режима сна.

Практика

Написание собственного распорядка дня.

Лазание на время (4 трассы по 5 мин).

Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)

Коллективные приседания (40 раз).

Тема 3. Здоровое питание

3.1. Вода – основа жизни

Практика

Игра-викторина «Вода» (приложение №1)
Лазание на время (4 трассы по 5 мин).
Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)
Коллективные приседания (40 раз).

3.2. Вредная и полезная еда

Практика

Игра «Полезные и вредные продукты» (приложение №1)
Лазание на время (4 трассы по 5 мин).
Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)
Коллективные приседания (40 раз).

Тема 3. Игры на скалодроме

3.1. Игры на развитие цепкости

Практика:

Игры «НАРИСУЙ-КА» и «ОБРУЧ» (см. приложение 1).

3.2. Игры на развитие координации

Практика:

Игры «ПОДАРОЧЕК» и «ПОТАНЦУЕМ» (см. приложение 1).

3.3. Игры на развитие скорости реакции

Практика:

Игры «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» и «РЫВОК» (см. приложение 1).

3.4. Открытое занятие

Практика:

Открытое занятие для родителей

3.5. Игры на развитие равновесия

Практика:

Игры «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ» (см. приложение 1).

3.6. Игры на развитие скоростных способностей

Практика:

Игры «КТО БЫСТРЕЕ» и «ДОГОНЯЛКИ» (см. приложение 1).

3.7. Игры на развитие ловкости

Практика:

Игры «НАРИСУЙ-КА» (см. приложение 1).

3.8. Игры на развитие выносливости

Практика:

Игры «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» (см. приложение 1).

3.9. Игры на развитие силовых способностей

Практика:

Игры «ПОВТОРЮШКИ» (см. приложение 1).

3.10. Игры на развитие чувства трассы

Практика:

Игры с завязанными глазами (см. приложение 1).

Раздел 9. Итоговый контроль

Практика

Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке

Раздел 10. Итоговое занятие

Практика

Достижения за год каждого обучающегося. Планирование тренировки на лето.

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮОТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 От «__» _____ 20__ г. № _____
 _____ Т.Г. Овчаренко

**Календарно-тематический план на 20__-20__ год
 «ОФП с элементами скалолазания»
 Группа № __, 1 год обучения, количество часов в год 72**

№ зан.	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Форма контроля	Оснащение
	план	факт						
1			1. Вводное занятие	1	П р а к т и к а Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме. Обучение технике прыжков на скакалке. Игра на скалодроме «Подарочек».		Устный опрос Практическая работа	Скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 2. Правильное выполнение упражнений по ОФП								
2			Отжимания от пола	1	П р а к т и к а Техника выполнения отжиманий. Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепах.	Знать: Правила поведения и технику безопасности на скалодроме. Уметь: Выполнять прыжки на скакалке.	Устный опрос, Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
3			Отжимания на турнике	1	П р а к т и к а Техника выполнения отжиманий на турнике.	Знать: простые геометрические формы	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч,

					Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепах.			шведская стенка, турник
4			Подтягивание на турнике	1	П р а к т и к а Обучение технике подтягивания на турнике Лазание траверса. Игра «Обруч».	Знать: простые геометрические формы Уметь: превращать кляксу в другой предмет (образ)	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
5			Упражнения с набивным мячом	1	П р а к т и к а Обучение технике упражнений с набивным мячом. Лазание траверса.	Уметь: правильно подтягиваться на турнике	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
6			Скручивания кисти с гантелью	1	П р а к т и к а Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках. Коллективное приседание: 15 раз	Уметь: выполнять упражнения с набивным мячом	Практическая работа, контроль педагога,	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
7			Приседания	1	П р а к т и к а Обучение правильной технике приседаний. Лазание траверса. Игра «Подарочек».	Уметь: правильно преодолевать траверсом стену.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
8			Приседания на одной ноге	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «пистолетик» Лазание траверса. Игра «Обруч». Вис на турнике на прямых руках.	Уметь: приседать с правильной техникой	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, обруч, шведская стенка, турник

9			Стульчик	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «стульчик» Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.	Уметь: выполнять упражнение «пистолетик»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
10			Выпрыгивания	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения выпрыгивания Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.	Уметь: правильно выполнять упражнение «стульчик»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
11			Гимнастическое упражнение «Рыбка»	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «рыбка». Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять упражнение «выпрыгивание»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, обруч, шведская стенка, турник
12			Упражнение «Ножницы»	1	П р а к т и к а Обучения технике выполнения упражнения «ножницы». Лазание траверса. Игра «Обруч». Вис на турнике на прямых руках.	Уметь: выполнять упражнение «рыбка»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, шведская стенка, турник
13			Приседание с грузом	1	П р а к т и к а Техника приседания с грузом. Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на турнике на прямых руках.	Уметь: выполнять упражнение «ножницы»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, обруч, шведская стенка, турник
14			Планка	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «планка» Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять приседания с грузом	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник

15			«Лодочка»	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «лодочка» Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять упражнение «планка»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
16			Упражнения с набивным мячом	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнений с набивным мячом. Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».	Уметь: выполнять упражнение «лодочка»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
17			Упражнение на разгибание туловища	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения на разгибание туловища Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять упражнение с набивным мячом.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
18			Упражнения на сгибание ног лежа	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнений на сгибания ног лежа Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли».	Уметь: выполнять упражнение на разгибание туловища	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
19			«Складочки»		П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «складочки» Лазание траверса. Игра «Выше ноги от земли». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять упражнения на сгибания ног лежа	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
20			«Велосипед»	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения «Велосипед» Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».	Уметь: правильно выполнять упражнение «складочка»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
21			Подъем ног в висе	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения подъема ног в висе. Лазание траверса. Игра «Выше	Уметь: выполнять упражнение на пресс	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская

					ноги от земли».	«Велосипед»		стенка, турник
22			Сручивание на скамье с наклоном вниз	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения упражнения на скручивание на скамье с наклоном вниз Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.	Уметь: поднимать ноги в висе на турнике или шведской стенке	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
23			Подъем ног лежа на скамье/на наклонной скамье	1	П р а к т и к а Обучение технике выполнения подъем ног лежа на скамье/на наклонной скамье Лазание траверса. Игра «Подарочек». Вис на зацепках.	Уметь: выполнять упражнения на скручивание на скамье с наклоном вниз	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
24			Лазание на шведской стенке	1	П р а к т и к а Лазание по шведской стенке вверх-вниз. Лазание траверса. Игра «Рисуем портрет».	Уметь: выполнять подъем ног лежа на скамье/на наклонной скамье	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 3. Основы скалолазания								
25			Знакомство со скалодромом	1	П р а к т и к а Игры на скалодроме «Подарочек», «Выше ноги от земли» (см. приложение 3)	Уметь: передвигаться вверх-вниз по шведской стенке	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
26			Игры на скалодроме	1	П р а к т и к а Игра на скалодроме «Кто быстрее», вис на зацепках (5 подходов)	Уметь: играть на скалодроме в «Подарочек», «Выше ноги от земли»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
27			Отработка правильного падения	1	П р а к т и к а Отработка правильного падения и	Уметь: висеть на зацепках без ног, играть на	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская

					спрыгивания с зацепок	скалодроме в игру «Кто быстрее»		стенка, турник
28			Техники лазания траверса	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений для прохождения траверса. Игры на траверсе «Рывок», «Кто шустрее?».	Уметь: правильно падать и спрыгивать с зацепок	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
29			Снаряжение для скалолазания	1	П р а к т и к а Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Специальное снаряжение. Обучение надеванию обвязок.	Уметь: правильно выполнять упражнения для преодоления траверса	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
30			Использование магнезии	1	П р а к т и к а Правильное пользование магнезией.	Уметь: Быстро и правильно надевать обвязку	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
31			Виды и стили скалолазания	1	П р а к т и к а Классификация скалолазания на естественном рельефе и виды спортивного скалолазания. Игра на траверсе «Кто быстрее?»	Уметь: правильно пользоваться магнезией перед и во время лазания	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 4. Общая физическая подготовка								
32			Развитие силовых качеств	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств. Лазание легких трасс (по 3 раза)	Уметь: отличать виды спортивного скалолазания	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
33			Развитие скоростных способностей	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие скоростных способностей.	Уметь: выполнять упражнения на развитие силовых качеств.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка,

					Лазание легких трасс на скорость (по 2 раза)			турник
34			Развитие общей выносливости	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие выносливости. Лазание легких трасс вверх и вниз (по 3 раза)	Уметь: выполнять упражнения на развитие скоростных способностей.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
35			Методы воспитания гибкости	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Лазание легких трасс (по 3 раза).	Уметь: выполнять упражнения на развитие выносливости.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
36			Развитие координации	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие координации. Лазание легких трасс (по 2 раза).	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
37			Развитие скоростно-силовых способностей	1	П р а к т и к а Техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей Лазание легких трасс по времени (по 2 мин).	Уметь: выполнять упражнения на развитие координации.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
38			Открытое занятие	1	П р а к т и к а Открытое занятие по скалолазанию для родителей	Уметь: выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 5. Специальная физическая подготовка								

39			Лазание трасс на скорость	1	П р а к т и к а Лазание на скорость по всем зацепкам (4 раза).		Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
40			Скоростное лазание	1	П р а к т и к а Лазание простых трасс на скорость (2 трассы по 3 раза). Игра «Кто быстрее?»	Уметь: лазать на скорость по всем зацепкам	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
41			Лазание трасс на трудность	1	П р а к т и к а Лазание трасс средней сложности (3 трассы по 3 раза).	Уметь: лазать на скорость простые трассы	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
42			Лазание на время	1	П р а к т и к а Лазание легких трасс (3 трассы по 2 мин).	Уметь: лазать трассы средней сложности	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
43			Лазание боулдеринга	1	П р а к т и к а Лазание боулдеринговых трасс. Игра «Повторюшки»	Уметь: лазать легкие трассы в течении 2 минут	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
44			Лазание с минимальным количеством перехватов	1	П р а к т и к а Лазание боулдеринговых трасс с 5-8 перехватами. Игра «Кто быстрее?»	Уметь: лазать боулдеринговые трассы	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
45			Лазание траверса	1	П р а к т и к а Траверс и правильная постановка ног Игра на траверсе	Уметь: преодолевать боулдеринговые	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская

						трассы с 5-8 перехватами		стенка, турник
46			Правильное положение тела	1	П р а к т и к а Движение по траверсу в «откидку» Игра на траверсе «Обруч»	Уметь: правильно располагать ноги при преодолении траверса	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 6. Техника страховки								
47			Гимнастическая страховка	1	П р а к т и к а Виды страховки. Отработка гимнастической страховки напарника	Уметь: двигаться на траверсе в «откидку»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
48			Соревнования в дисциплине «скорость»	1	П р а к т и к а Соревнования в дисциплине «скорость» между обучающимися группы	Уметь: осуществлять гимнастическую страховку напарника	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 7. Техническая подготовка								
49			Активные зацепы	1	П р а к т и к а Хваты на активных зацепах. Лазание по трассам с активными зацепами.		Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
50			Пассивные зацепы	1	П р а к т и к а Хваты на пассивных зацепах. Лазание по трассам с пассивными зацепами.	Уметь: использовать различные виды хватов на активных зацепах	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
51			Правильная постановка рук	1	П р а к т и к а Изучение техники постановки рук Отработка технических навыков на простых трассах	Уметь: использовать хватывы на пассивных	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка,

						зацепах		турник
52			Правильная постановка ног	1	П р а к т и к а Изучение техники постановки ног Отработка технических навыков на простых трассах Лазание простых трасс для отработки движений.	Уметь: правильно располагать руки на трассах с простыми зацепами	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
53			Узел «Восьмерка-проводник»	1	П р а к т и к а Изучение узла восьмерка-проводник. Лазание на время (3 трассы по 2 мин)	Уметь: правильно располагать ноги на трассах с простыми зацепами	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
54			Узлы для связывания двух веревок	1	П р а к т и к а Изучение встречной восьмерки и прямого узла. Игра «Выше ноги от земли» Лазание на время (4 трассы по 2 мин)	Уметь: вязать и использовать узел восьмерка-проводник.	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
Р а з д е л 8. Спорт и здоровый образ жизни								
55			Понятие здорового образа жизни	1	П р а к т и к а Составляющие здорового образа жизни Лазание трасс средней сложности (4 трассы по 3 раза).	Уметь: вязать узел встречная восьмерка и прямой узел	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
56			Вредные привычки	1	П р а к т и к а Влияние вредных привычек на организм Лазание на время (4 трассы по 4 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга).	Знать о составляющих здорового образа жизни.	Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	Устный опрос Практическая работа Контроль педагога
57			Психическое	1	П р а к т и к а	Знать о влиянии	Скакалка,	Устный

			здоровье		Игра «Школа самоуважения» Лазание трасс средней сложности (5 трасс по 3 мин.) Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга). Коллективные приседания (50 раз).	вредных привычек на организм	турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	опрос Практическая работа Контроль педагога
58			Режим дня и режим сна	1	П р а к т и к а Написание собственного распорядка дня. Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга). Коллективные приседания (40 раз).	Знать из чего складывается самоуважение.	Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	Устный опрос Практическая работа Контроль педагога
59			Психическое здоровье	1	П р а к т и к а Игра «Школа самоуважения» Лазание трасс средней сложности (5 трасс по 3 мин.) Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», стульчик (2 круга).	Знать о пагубном влиянии курения на организм	Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	Устный опрос Практическая работа Контроль педагога
60			Вода – основа жизни	1	П р а к т и к а Игра-викторина «Вода» (приложение №1) Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга)	Знать о правильном режиме дня и режиме сна	Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	Практическая работа. Игра

					Коллективные приседания (40 раз).			
61			Вредная и полезная еда	1	П р а к т и к а Игра «Полезные и вредные продукты» Лазание на время (4 трассы по 5 мин). Круговое ОФП: планка, прыжки, вис в блоке, «складочки», выпады (2 круга) Коллективные приседания (40 раз).	Знать о роли воды в нашей жизни	Скакалка, турник, скалодром, обвязка, карабин, страховочное устройство, веревки	Практическая работа. Игра
62			Игры на развитие цепкости	1	П р а к т и к а <i>Игры</i> НАРИСУЙ-КА» и «ОБРУЧ» (см. приложение 1).	Уметь: избавляться от страхов	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
63			Игры на развитие координации	1	П р а к т и к а <i>Игры</i> «ПОДАРОЧЕК» и «ПОТАНЦУЕМ» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> НАРИСУЙ-КА» и «ОБРУЧ»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
64			Игры на развитие скорости реакции	1	П р а к т и к а <i>Игры</i> «САМЫЙ ШУСТРЫЙ» и «РЫВОК» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «ПОДАРОЧЕК» и «ПОТАНЦУЕМ»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
65			Открытое занятие	1	П р а к т и к а Открытое занятие для родителей	Уметь: играть в <i>Игры</i> САМЫЙ ШУСТРЫЙ» и «РЫВОК»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
66			Игры на развитие равновесия		П р а к т и к а Игры «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ» (см. приложение 1).		Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская

								стенка, турник
67			Игры на развитие скоростных способностей	1	П р а к т и к а Игры «КТО БЫСТРЕЕ» и «ДОГОНЯЛКИ» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник
68			Игры на развитие ловкости	1	П р а к т и к а Игры «НАРИСУЙ-КА» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «КТО БЫСТРЕЕ» и «ДОГОНЯЛКИ»		
69			Игры на развитие выносливости	1	П р а к т и к а Игры «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «НАРИСУЙ-КА»		
70			Игры на развитие силовых способностей	1	П р а к т и к а Игры «ПОВТОРЮШКИ» (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»		
71			Игры на развитие чувства трассы	1	П р а к т и к а Игры с завязанными глазами (см. приложение 1).	Уметь: играть в <i>Игры</i> «ПОВТОРЮШКИ»		
72			9. Итоговое занятие	1	П р а к т и к а Достижения за год каждого обучающегося. Планирование тренировки на лето.	Уметь: играть в <i>Игры</i> с завязанными глазами	Практическая работа, контроль педагога	Скалодром, скакалка, шведская стенка, турник

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика(сентябрь)– проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся при поступлении в объединение. Форма проведения: первоначальная диагностика по общефизической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль(в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет (Приложение № 2)

Информационные источники.

Для педагога:

1. И. Спутник альпиниста. М. "ФиС", 1970. 335с.
2. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 383с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
4. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
5. Готовцев П. Я., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. – М., 1981.
6. Гурвич Л.М. "Следопыт". М. "ФиС", 1976, - 248 с.
7. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
8. Директор Л. Б. "Снаряжение для горного туризма". М. Профиздат, 1987, - 192с.
9. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа №87, 2005, 15 с.
10. Захаров П. П. "Инструктору альпинизма". М. "ФиС, 1982, - 199с."
11. Колесников А.А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
12. Комков Б. С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
13. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
14. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
15. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
16. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
17. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
18. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
19. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>

Для обучающихся:

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. "ФиС", 1970. 335с.
3. Власов А. А. "Турист". М. "ФиС", 1974. 383с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
6. Гурвич Л.М. "Следопыт". М. "ФиС", 1976, - 248 с.
7. Директор Л. Б. "Снаряжение для горного туризма". М. Профиздат, 1987, - 192с.
8. Закацола А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15с.
9. Захаров П. П. "Инструктору альпинизма". М. ФиС, 1982.
10. Колесников А.А. "Туристское снаряжение". М.- Профиздат, 1968, - 208 с.
11. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза.- М.: ФиС, 1987.
12. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
13. Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.
13. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
14. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания /Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
15. Спортивное скалолазание – www.rusclimbing.ru

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА**Форма проведения:** выполнение нормативов.

Возраст	ОФП							
	Подтягивание	Подъем ног в висе	Прыжки через скакалку		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на одной ноге	
	м	д	м	д	м	д	м	д
10	8	8	50	60	11	7	4	3
11	10	10	60	75	12	8	5	3
12	12	12	65	85	13	9	6	4
13	14	14	75	95	14	10	7	4
14	16	16	80	105	16	11	7	5
15	18	18	90	125	18	12	8	5
16	20	20	105	130	20	13	9	6
17	20	20	120	145	22	14	9	6

Максимальное количество баллов – 20**Критерии оценки:**

Выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;

Выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;

Выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;

За не выполнение норматива – 0 баллов.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме для детей 6-9 лет.

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажёре, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересованность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают 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 даёт команду «старт», участники, подбежав к тренажёру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут её и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «ПОТАНЦУЕМ»

Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

7. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребёнка привязан мешочек с чем-то крупным, но лёгким. 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»;
- лазание «ноги вкрест»;
- лазание «руки и ноги вкрест»;

- лазание «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;
- лазание - руки и ноги согнуты;
- лазание - руки и ноги только выпрямлены;
- лазание - 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 тренажёра (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажёра. По команде они лезут за шапкой. Кто первый её 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 даётся 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 тренажёра 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 тренажёре, развитие координации.

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

2. Верёвка вешается таким образом: Тренажер Верхний и нижний концы верёвки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажёра.

Сначала надо пролезть внутрь верёвки, затем снаружи в разные стороны

3. Верёвка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от верёвки
4. Верёвкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии».

Нужно пролезть, не заступая за ограничения. В упражнениях с верёвкой возможны различные варианты. Лезть следует как внутри, так и снаружи, выходя за ограничения.

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

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

1. Одному ребёнку завязывают глаза, другой идёт рядом и даёт 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. Педагог командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно ещё найти удобную зацепку.
3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет педагог. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до неё.
4. Запомнить трассу, которую указал педагог. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.