



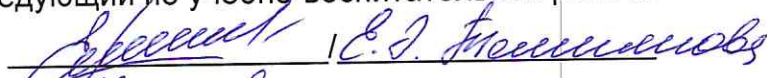
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

  
«23» августа 2023 г.

### **Скалолазание (адаптированная)**

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по скалолазанию (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности

**Группа:** 1 СГ, 3 СГ, стартовый уровень  
Спортивная секция «Скалолазание»

**Срок реализации программы:** 1 сентября – 31 мая  
**Кол-во учебных недель:** 36

**Всего академических часов по учебному плану:** 72

**Кол-во часов в неделю:** 2

Педагог дополнительного образования:  
Солдатова А.Г., старший тренер-преподаватель

Проверил: Гайнуллин Т.Т., заведующий центра туризма и краеведения

  
(подпись)

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по скалолазанию (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 8 до 12 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 72 часа. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся с инвалидностью, ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с ментальными и интеллектуальными нарушениями) без предъявления специальных требований.

#### **Описание рабочей программы:**

Стартовый уровень носит ознакомительный характер и направлен на знакомство с видом спорта «Спортивное скалолазание» и освоение азов передвижения по скалодрому. Программа ориентирована на детей с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендованы занятия в спортивной секции. Техника скалолазания развивает общую и мелкую моторику путем перехватывания зацепов различных по форме, размеру, структуре различными способами. Активно используются упражнения на равновесие и координацию. В процессе лазания у ребёнка вырабатывается привычка выполнять движения синхронно всеми частями тела. Для точной постановки ног на зацепы необходимы координированные действия глаз и ног. При лазании на скалодроме используются три или четыре точки опоры, что позволяет применять данный навык в удержании вертикальной позы при ходьбе. Дети, которые попадают на занятия по адаптивному скалолазанию, выполняют такие движения, которые не могли осуществить ранее, расширяют репертуар движений и развивают мышцы, необходимые для удержания тела в вертикальном положении, формирования правильной осанки и укрепления позвоночника. Особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** – с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

### 2. Цель рабочей программы

*Целью программы является:* приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья / инвалидностью и их родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также социальная реабилитация посредством занятий скалолазанием.

### 3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

#### **Обучающие:**

- развитие познавательных и творческих способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- овладение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

#### **Развивающие:**

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через систематические занятия скалолазанием;
- укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных (кондиционных и координационных) способностей и обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

#### **Воспитательные:**

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

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Обучающие:**

- будет сформирована познавательная мотивация и установка на продолжение образования, научатся самостоятельно находить новые линии прохождения трасс;
- достигнут более высокого уровня физической подготовленности;
- овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию, освоят некоторые элементы техники лазания и будут уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;

#### **Развивающие:**

- будут знать основные аспекты здорового образа жизни;
- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- благодаря регулярным занятиям у обучающихся повысится уровень кондиционных и координационных способностей.

#### **Воспитательные:**

- овладеют умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- приобретут опыт социализации;
- освоят основные гигиенические навыки;
- сформируется ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности;
- приобретут позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

**5. Контроль усвоения теоретического материала на стартовом уровне** осуществляется путем проведения промежуточной и итоговой аттестации. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме: тестирование/ анкетирование/ опрос/показательные выступления/выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

## Контрольно-тематический план занятий

**Группа, дисциплина/уровень освоения/модуль:** 1 СГ, 3СГ, стартовый уровень

**Объединение:** спортивная секция «Скалолазание»

**Период:** 2023 – 2024 уч. год

№	Время проведения занятия	форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.	1 СГ Вторник 14:30-15:15 Четверг 14:30-15:15  3 СГ Вторник 13:35-14:20 Четверг 13:35-14:20	Мелкогрупповая	1	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Способы передвижения по скалодрому.	Беседы, анкетирование, письменный, устный опрос	Перекопская, 34, с/з
2.			1	Способы передвижения по скалодрому.		Перекопская, 34, с/з
3.			1	Гигиена спортивной тренировки.		Перекопская, 34, с/з
4.			1	Упражнения на координацию, гибкость.		Перекопская, 34, с/з
5.			1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		Перекопская, 34, с/з
6.			1	Способы передвижения по скалодрому.		Перекопская, 34, с/з
7.			1	Виды скального рельефа, виды зацепов.		Перекопская, 34, с/з
8.			1	Техника лазания (объём).		Перекопская, 34, с/з
9.			1	Способы передвижения по скалодрому.		Перекопская, 34, с/з
10.			1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
11.			1	Способы передвижения по скалодрому.		Перекопская, 34, с/з
12.			1	Элементы на технику лазания.		Перекопская, 34, с/з
13.			1	Элементы на технику лазания. Траверс		Перекопская, 34, с/з
14.			1	ОФП		Перекопская, 34, с/з
15.			1	Техника лазания (объём)		Перекопская, 34, с/з
16.			1	Способы передвижения по скалодрому		Перекопская, 34, с/з
17.			1	Техника лазания (объём).		Перекопская, 34, с/з
18.			1	ОФП (выносливость)		Перекопская, 34, с/з

19.	1	Техника лазания (объём).		Перекопская, 34, с/з
20.	1	ОФП (сила)		Перекопская, 34, с/з
21.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
22.	1	Упражнения на координацию.		Перекопская, 34, с/з
23.	1	Техника лазания (объём).		Перекопская, 34, с/з
24.	1	Элементы на технику лазания. Траверс		Перекопская, 34, с/з
25.	1	ОФП (выносливость).		Перекопская, 34, с/з
26.	1	Растяжка. Восстановительная тренировка		Перекопская, 34, с/з
27.	1	Траверс.		Перекопская, 34, с/з
28.	1	ОФП. Упражнения на гибкость.		Перекопская, 34, с/з
29.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
30.	1	ОФП (сила).		Перекопская, 34, с/з
31.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
32.	1	ОФП. Упражнения на координацию		Перекопская, 34, с/з
33.	1	Сдача контрольных нормативов.		Перекопская, 34, с/з
34.	1	Растяжка. Восстановительная тренировка		Перекопская, 34, с/з
35.	1	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Элементы на технику лазания.	Тестирование	Перекопская, 34, с/з
36.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
37.	1	Элементы на технику лазания. Упражнения на координацию.		Перекопская, 34, с/з
38.	1	Техника лазания (объём).		Перекопская, 34, с/з
39.	1	Упражнения на гибкость.		Перекопская, 34, с/з
40.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
41.	1	Упражнения на выносливость.		Перекопская, 34, с/з
42.	1	Лазание со страховкой на выносливость.		Перекопская, 34, с/з
43.	1	Лазание со страховкой.		Перекопская, 34, с/з
44.	1	Упражнения на силу.	Тестирование	Перекопская, 34, с/з
45.	1	Упражнения на гибкость. Растяжка.	Тестирование	Перекопская, 34, с/з

46.			1	Виды хватов, траверс.		1	Перекопская, 34, с/з
47.			1	Упражнения на силу.		1	Перекопская, 34, с/з
48.			1	Лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
49.			1	ОФП (координация).		1	Перекопская, 34, с/з
50.			1	Техника лазания на объем.		1	Перекопская, 34, с/з
51.			1	Упражнения на координацию и равновесие.		1	Перекопская, 34, с/з
52.			1	Лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
53.			1	Упражнения на силу.		1	Перекопская, 34, с/з
54.		Мелкогрупповая	1	Растяжка. Восстановительная тренировка		1	Перекопская, 34, с/з
55.			1	Упражнения на выносливость.		1	Перекопская, 34, с/з
56.			1	Виды хватов, траверс.		1	Перекопская, 34, с/з
57.			1	Лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
58.			1	Упражнения на силу.		1	Перекопская, 34, с/з
59.			1	Техника лазания (объем).		1	Перекопская, 34, с/з
60.			1	Упражнения на координацию и равновесие		1	Перекопская, 34, с/з
61.			1	Техника лазания (объем).		1	Перекопская, 34, с/з
62.		Мелкогрупповая	1	Упражнения на координацию и равновесие		1	Перекопская, 34, с/з
63.			1	Упражнения на силу. Растяжка. Восстановительная тренировка.		1	Перекопская, 34, с/з
64.			1	Лазание на выносливость		1	Перекопская, 34, с/з
65.			1	ОФП, гибкость.		1	Перекопская, 34, с/з
66.			1	Лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
67.			1	Техника лазания (объем).		1	Перекопская, 34, с/з
68.			1	Упражнения на силу и координацию.		1	Перекопская, 34, с/з
69.		Мелкогрупповая	1	лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
70.			1	ОФП. Упражнения на координацию, гибкость,		1	Перекопская, 34, с/з
71.			1	Лазание со страховкой.		1	Перекопская, 34, с/з
					Тестирование		
					Тестирование		
					Тестирование		

72.			1	Сдача контрольных нормативов. Растяжка. Восстановительная тренировка.		Перекопская, 34, с/з
-----	--	--	---	---	--	----------------------

Итого 72 часа  
Педагог  Солдатова А.Г. тренер-преподаватель