



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол № 19 от 18.07.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ № 30 от 18.07.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Скалолазание. Вертикальный спорт» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся в возрасте 7-10 лет, любого пола, проявляющих заинтересованность к спорту и развитию физических способностей, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.

Программа составлена с целью повышения интереса детей к направлению скалолазание, содействия развитию спортивного потенциала школьников и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» и другими локальными актами учреждения.

Актуальность программы: Программа разработана в связи с необходимостью повышения уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, профилактики гиподинамии и формирования основных физических качеств. Занятия направлены на развитие силы, ловкости, координации движений, гибкости, умения концентрироваться и преодолевать страх перед высотой. Это помогает формировать устойчивое стремление к самостоятельности, уверенности в собственных силах и ответственности.

Кроме того, участие в занятиях позволяет обучающимся приобрести полезные социальные навыки взаимодействия в группе, развить способность поддерживать товарищей и оказывать помощь другим участникам коллектива.

Физическая активность является важнейшим условием полноценного роста и гармоничного развития растущего организма. Регулярность тренировок улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы спины и рук, формирует красивую осанку и предотвращает возможные заболевания позвоночника.

Уровень освоения материала: общекультурный

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (68 часов).

Цель программы: заключается в формировании устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам, развитии основ спортивного мастерства и повышении общей физической подготовленности обучающимся младшего школьного возраста посредством увлекательных занятий скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Формирование начальных теоретических знаний: ознакомление с историей и правилами безопасного поведения при занятиях скалолазанием, изучение терминологии и оборудования;
2. Развитие практических навыков: обучение базовым техникам лазанья, освоение приемов передвижения по вертикальным поверхностям, правильное использование страховочного снаряжения;
3. Повышение уровня физической подготовки: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и равновесия;
4. Расширение кругозора: знакомство с различными аспектами скалолазания (география горных районов, виды маршрутов, история вида спорта).

Развивающие:

1. Развитие личностных качеств: формирование воли, упорства, смелости, дисциплинированности, ответственности и самодостаточности;
2. Улучшение когнитивных способностей: стимулирование концентрации внимания, пространственного ориентирования, тактильного восприятия, памяти и аналитического мышления;
3. Укрепление межличностных отношений: создание атмосферы сотрудничества, дружеского соперничества и доверия между участниками группы;

4. Создание основы для долгосрочной приверженности спорту: выработка стойкого интереса к дальнейшему участию в соревнованиях и тренировках;
5. Формирование мотиваций к здоровью и активности: акцентирование роли систематической физической нагрузки для поддержания высокой работоспособности и улучшения общего самочувствия.

Воспитательные:

1. Прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни: формировать понимание ценности регулярного движения и заботливого отношения к своему организму;
2. Создавать условия для самоуважения и самореализации: помогать обучающемуся ощутить свою значимость и возможности, преодолеть страхи и неуверенность;
3. Способствовать воспитанию культуры взаимоотношений: учить уважительному отношению к партнерам по команде, доброжелательности и поддержке друг друга;
4. Выбатывать трудолюбие и настойчивость: поощрять усилия, направленные на достижение поставленных целей, формировать положительное отношение к труду и стремлению стать лучшим;
5. Раскрывать потенциал личной инициативы и лидерских качеств: давать возможность проявить инициативу, принять решение и отвечать за последствия своего выбора;
6. Воспитывать уважение к правилам техники безопасности: выбатывать привычку строго следовать инструкциям преподавателя и самостоятельно заботиться о собственной безопасности;
7. Формируя ответственное поведение: научить бережно относиться к спортивному оборудованию, окружающей среде и личным вещам.

**Организационно-педагогические условия реализации
дополнительной общеразвивающей программы:**

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: реализация программы предполагает очную форму обучения. При необходимости предусмотрено применение внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

Условия приема на обучение: в группы для обучения принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и физических способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

Возраст учащихся: 7 – 10 лет.

Количество учащихся: наполняемость группы - 15 человек.

Форма организации и проведения занятий: образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Форма организации занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и т.п)
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);

- в малых группах, в т.ч. в парах (для выполнения и отработки определенных задач).
- индивидуальная (в случае необходимости отработать конкретный материал, а также при подготовке к соревнованиям или другим мероприятиям).

Форма проведения занятий:

- теоретическое занятие;
- практическая работа;
- мастер-класс;
- игра;
- зачет;
- соревнование.

Кадровое обеспечение: помощь в обслуживании скалодрома и, в случае необходимости, подготовки и организации мероприятий различного уровня.

Материально-техническое оснащение программы:

Помещения: скалодром и специально оборудованный зал для проведения занятий.

«Групповое» снаряжение: веревки для организации верхней и нижней страховки, карабины, страховочное устройство, оттяжки.

«Личное» снаряжение: страховочная беседка, мешочек с магнезией и скальные туфли

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. Уметь правильно распределять вес тела и выбирать оптимальные точки опоры;
2. Использовать различные способы перемещения по искусственному рельефу;
3. Правильно обращаться с страховочным снаряжением и избегать опасных ситуаций;
4. Выбирать подходящее оборудование и одежду согласно требованиям безопасности;
5. Проверять надежность крепления веревок и другого снаряжения;
6. Содержать свое личное оснащение в чистоте и порядке;
7. Увеличить показатели силы, выносливости, гибкости и баланса;
8. Выполнять упражнения на специальных тренажерах и искусственных стенах;
9. Совершенствовать общую физическую подготовку для дальнейших достижений в спорте;
10. Познакомиться с классификациями маршрутов и способами оценки сложности трассы;
11. Усвоить технику правильной разминки и восстановления после нагрузок;
12. Участвовать в тематических праздниках и акциях, организованных школой;

Метапредметные результаты

1. Проявлять инициативность в процессе принятия решений и выборе маршрута;
2. Самостоятельно оценивать собственные успехи и планировать пути их дальнейшего улучшения;
3. Эффективно взаимодействовать с партнерами и педагогом, оказывая поддержку и взаимопонимание;
4. Уметь выражать собственное мнение, обосновывать точку зрения и прислушиваться к мнению окружающих;
5. Анализировать ситуации и определять причины успеха или неудачи в ходе занятий;
6. Оценивать собственную деятельность и находить способы решения возникающих проблем;
7. Создавать оригинальные идеи и нестандартные подходы при прохождении сложных участков трассы;
8. Видеть скрытые ресурсы и использовать творческие приемы для достижения лучших результатов.

Личностные результаты

1. Преодоление страхов и обретение уверенности в своих возможностях;
2. Ощущение радости победы над сложностью и гордости за достигнутый результат;
3. Формируются качества добросовестности, честности, доброты и отзывчивости;

4. Закладываются основы патриотизма и любви к своей стране через участие в значимых спортивных событиях;
5. Возникает ощущение ответственности за безопасность и благополучие себя и окружающих;
6. Появляется желание делиться своими знаниями и опытом с теми, кому необходима помощь;
7. Привычка регулярно заниматься физическими упражнениями и следить за состоянием собственного организма;
8. Понимание взаимосвязи здорового образа жизни и возможностей достижения высоких результатов в спорте;
9. Получение удовольствия от процесса познания и исследования собственных сил и возможностей.

Результатом освоения программы учебного курса является получение базовых знаний и умений в технической и тактической подготовке начинающего скалолаза, а также готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Основные термины и понятия, используемые в скалолазании;
2. Правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и меры предосторожности при занятиях;
3. Структуру занятия и правильное распределение нагрузки;
4. Особенности классификации маршрутов и оценки степени их сложности;
5. Применять изученные технические приёмы лазанья на практике;
6. Грамотно подбирать и проверять надёжность необходимого снаряжения;
7. Контролировать своё состояние во время прохождения маршрута, адекватно оценивая степень риска;
8. Сотрудничать с партнёрами в рамках совместной деятельности, обеспечивая эффективную групповую работу;
9. Публично выступать на соревнованиях разного уровня, показывая спортивные результаты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Скалолазание как вид спорта. История скалолазания.	12	3	9	Опрос
Раздел 2	Основы техники скалолазания и работа со снаряжением.	8	2	6	Личная беседа
Раздел 3	Работа с веревкой. Узлы.	4	2	2	Личная беседа
Раздел 4	Дисциплина «боулдеринг» и ее особенности.	10	1	9	Визуальная оценка технической подготовки
Раздел 5	Дисциплина «скорость» и ее особенности.	14	2	12	Опрос. Визуальная оценка технической и тактической подготовки
Раздел 6	Дисциплина «трудность» и ее особенности.	12	2	10	Визуальная оценка технической подготовки
Раздел 7	Оценка подготовленности учащихся. Итоги учебного года.	8	2	6	Соревнования
Всего		68	14	54	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ № 30 от 18.07.2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
на 2025-2026 учебный год
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	25.05.2026	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 минут)



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год
Группа: 2 класс

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: заключается в формировании устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам, развитии основ спортивного мастерства и повышении общей физической подготовленности обучающимся младшего школьного возраста посредством увлекательных занятий скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Формирование начальных теоретических знаний: ознакомление с историей и правилами безопасного поведения при занятиях скалолазанием, изучение терминологии и оборудования;
2. Развитие практических навыков: обучение базовым техникам лазанья, освоение приемов передвижения по вертикальным поверхностям, правильное использование страховочного снаряжения;
3. Повышение уровня физической подготовки: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и равновесия;
4. Расширение кругозора: знакомство с различными аспектами скалолазания (география горных районов, виды маршрутов, история вида спорта).

Развивающие:

1. Развитие личностных качеств: формирование воли, упорства, смелости, дисциплинированности, ответственности и самодостаточности;
2. Улучшение когнитивных способностей: стимулирование концентрации внимания, пространственного ориентирования, тактильного восприятия, памяти и аналитического мышления;
3. Укрепление межличностных отношений: создание атмосферы сотрудничества, дружеского соперничества и доверия между участниками группы;
4. Создание основы для долгосрочной приверженности спорту: выработка стойкого интереса к дальнейшему участию в соревнованиях и тренировках;
5. Формирование мотиваций к здоровью и активности: акцентирование роли систематической физической нагрузки для поддержания высокой работоспособности и улучшения общего самочувствия.

Воспитательные:

1. Прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни: формировать понимание ценности регулярного движения и заботливого отношения к своему организму;
2. Создавать условия для самоуважения и самореализации: помогать обучающемуся ощутить свою значимость и возможности, преодолеть страхи и неуверенность;
3. Способствовать воспитанию культуры взаимоотношений: учить уважительному отношению к партнерам по команде, доброжелательности и поддержке друг друга;
4. Выбатывать трудолюбие и настойчивость: поощрять усилия, направленные на достижение поставленных целей, формировать положительное отношение к труду и стремлению стать лучшим;
5. Раскрывать потенциал личной инициативы и лидерских качеств: давать возможность проявить инициативу, принять решение и отвечать за последствия своего выбора;
6. Воспитывать уважение к правилам техники безопасности: выбатывать привычку строго следовать инструкциям преподавателя и самостоятельно заботиться о собственной безопасности;
7. Формируя ответственное поведение: научить бережно относиться к спортивному оборудованию, окружающей среде и личным вещам.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. Уметь правильно распределять вес тела и выбирать оптимальные точки опоры;

2. Использовать различные способы перемещения по искусственному рельефу;
3. Правильно обращаться с страховочным снаряжением и избегать опасных ситуаций;
4. Выбирать подходящее оборудование и одежду согласно требованиям безопасности;
5. Проверять надежность крепления веревок и другого снаряжения;
6. Содержать свое личное оснащение в чистоте и порядке;
7. Увеличить показатели силы, выносливости, гибкости и баланса;
8. Выполнять упражнения на специальных тренажерах и искусственных стенах;
9. Совершенствовать общую физическую подготовку для дальнейших достижений в спорте;
10. Познакомиться с классификациями маршрутов и способами оценки сложности трассы;
11. Усвоить технику правильной разминки и восстановления после нагрузок;
12. Участвовать в тематических праздниках и акциях, организованных школой.

Метапредметные результаты

1. Проявлять инициативность в процессе принятия решений и выборе маршрута;
2. Самостоятельно оценивать собственные успехи и планировать пути их дальнейшего улучшения;
3. Эффективно взаимодействовать с партнерами и педагогом, оказывая поддержку и взаимопонимание;
4. Уметь выражать собственное мнение, обосновывать точку зрения и прислушиваться к мнению окружающих;
5. Анализировать ситуации и определять причины успеха или неудачи в ходе занятий;
6. Оценивать собственную деятельность и находить способы решения возникающих проблем;
7. Создавать оригинальные идеи и нестандартные подходы при прохождении сложных участков трассы;
8. Видеть скрытые ресурсы и использовать творческие приемы для достижения лучших результатов.

Личностные результаты

1. Преодоление страхов и обретение уверенности в своих возможностях;
2. Ощущение радости победы над сложностью и гордости за достигнутый результат;
3. Формируются качества добросовестности, честности, доброты и отзывчивости;
4. Закладываются основы патриотизма и любви к своей стране через участие в значимых спортивных событиях;
5. Возникает ощущение ответственности за безопасность и благополучие себя и окружающих;
6. Появляется желание делиться своими знаниями и опытом с теми, кому необходима помощь;
7. Привычка регулярно заниматься физическими упражнениями и следить за состоянием собственного организма;
8. Понимание взаимосвязи здорового образа жизни и возможностей достижения высоких результатов в спорте;
9. Получение удовольствия от процесса познания и исследования собственных сил и возможностей.

Результатом освоения программы учебного курса является получение базовых знаний и умений в технической и тактической подготовке начинающего скалолаза, а также готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Основные термины и понятия, используемые в скалолазании;
2. Правила безопасной эксплуатации спортивного оборудования и меры предосторожности при занятиях;
3. Структуру занятия и правильное распределение нагрузки;
4. Особенности классификации маршрутов и оценки степени их сложности;
5. Применять изученные технические приёмы лазанья на практике;
6. Грамотно подбирать и проверять надёжность необходимого снаряжения;

7. Контролировать своё состояние во время прохождения маршрута, адекватно оценивая степень риска;
8. Сотрудничать с партнёрами в рамках совместной деятельности, обеспечивая эффективную групповую работу;
9. Публично выступать на соревнованиях разного уровня, показывая спортивные результаты.

Содержание программы

Раздел I. Скалолазание как вид спорта. История скалолазания. Правила техники безопасности.

1. Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Скалолазание как вид спорта. Цели и задачи обучения, основные темы занятий. Организационные моменты: расписание занятий: день, время, номер кабинета; нормы гигиены, внешний вид ребенка: требования к спортивной форме и обуви. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

Знакомство со скалодромом, инвентарем и оборудованием. Инструктаж по технике безопасности. Правила взаимодействия в группе. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме. Проведение входного мониторинга.

2. История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.

Теория. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности. Дисциплины спортивного скалолазания. Трудность, скорость, боулдеринг, многоборье. Их отличительные особенности.

Практика. Учебно-тренировочное лазание.

3. История скалолазания в России и Ленинградской области.

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России и Ленинградской области. Российские спортсмены-участники первых Олимпийских игр по скалолазанию. Сильнейшие скалолазы России. Скалодромы Санкт-Петербурга.

Практика. Учебно-тренировочное лазание. Игра в «Цвета».

4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.

Практика (2 ч.). Подготовительная часть – разминка. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Разминка общая и специальная. В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестыванием голени, бег с вращением руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазания или имитаций лазания. В специальную разминку должны входить упражнения на растягивания мышц, участвующих в процессе лазания, лазание по несложным разнообразным модулям, упражнения на координацию движений.

5. Этапы тренировочного занятия. Основная часть.

Практика (2 ч.). Основная часть: значение и особенности. Структура основной части занятия и ее вариации. Эстафета с элементами скалолазания.

6. Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.

Практика (2 ч.). Заключительная часть- заминка. Правильная заминка: значение и особенности заминки у скалолазов. Важно восстановить ЧСС. Снижение интенсивности упражнений. Главная составляющая заминки-растяжка. Статичные позы помогают мышцам лучше восстанавливаться. Они также улучшают гибкость. Скалолазам важно акцентироваться на грудной клетке, спине, бедрах, подколенных сухожилиях и предплечьях.

Раздел II. Основы техники скалолазания и работа со снаряжением.

7. Необходимое снаряжение для скалолазания.

Теория (2 ч.). Необходимое снаряжение для скалолазания. Групповое (карабины и их виды, обвязки, веревка, оттяжки, страховочные устройства) и личное снаряжение (одежда и обувь,

скальные туфли, магнезия) и правила хранения и ухода. Виды страховочных устройств. Страховочное устройство гри-гри и работа с ним.

8. Способы передвижения по рельефу.

Практика (2 ч.). Способы передвижения по рельефу:

- вверх;
- траверсом;
- лазание вниз;
- свободное лазание без страховки.

9. Техника работы рук.

Практика (2 ч.). Смена рук при лазании. Скрёстные движения рук. Основные виды хватов: сверху зацепки (закрытый хват или замок, открытый хват и их модификации), снизу (подхват), сбоку (откидка). Хват и зависимость от формы и размера зацепки.

10. Техника работы ног.

Практика (2 ч.). Смена ног при лазании: перескок, аккуратная подстановка. Приемы: «лягушка», скрутка, распор. Постановка ног на мелкие закруглённые зацепки. Работа ногами «в трение». Постановка ноги на внутренний рант. Постановка ноги на внешний рант.

Раздел III. Работа с веревкой. Узлы.

11. Работа с веревкой. Узлы.

Теория. Виды веревок. Особенности веревок, используемых в скалолазании. Узлы используемые в скалолазании.

Практика. Вязание узлов восьмерка, двойная восьмерка, булинь.

12. Способы бухтования веревки.

Теория. Различные способы бухтования веревок. Хранение и правила использования.

Практика. Бухтование веревок:

- классический способ;
- бухта с "хвостом" и петель.

Раздел IV. Дисциплина «боулдеринг».

13. Понятие дисциплины «боулдеринг».

Теория. Понятие дисциплины «боулдеринг» и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине «боулдеринг». Знакомство с правилами соревнований в дисциплине «боулдеринг».

Практика. Круговая-интервальная тренировка. Варианты упражнений на развитие силы и применение их в комплексе круговой тренировки. Отжимания в упоре лежа, подтягивания, Поднимание ног из положения лежа на спине (2 круга).

14. Правильное приземление и гимнастическая страховка.

Практика (2 ч.). Правила безопасного приземления. Отработка правильных падений. Правила и особенности гимнастической страховки

15. Динамика и динамичные движения. Прыжки.

Практика (2 ч.). Варианты динамичных движений. Прыжки в скалолазании. Техника длинных перехватов. Использование инерции.

16. Боулдеринговые трассы.

Практика (2 ч.). Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс.

17. Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.

Практика (2 ч.). Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс. Составление собственных трасс их опробование.

Раздел V. Дисциплина «скорость».

18. Повторный инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины «скорость».

Теория. Повторный инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины «скорость» и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине «скорость». Знакомство с правилами соревнований в дисциплине «скорость».

Практика. Учебно-тренировочные забеги на время.

19. *Скоростные качества скалолаза.*

Практика (2 ч.). Способы развития скоростных качеств скалолаза.

Круговая-интервальная тренировка. Варианты упражнений на развитие скорости и применение их в комплексе круговой тренировки. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, бег на месте с высоким подниманием бедра, многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий. (2 круга).

20. *Спортивная дуэль.*

Практика (2 ч.). Понятие спортивной дуэли. Пробные игровые забеги в формате дуэли.

21. *Соревнования на скорость. Правила и регламент.*

Теория. Правила и регламент соревнований в дисциплине «скорость».

Практика. Пробные забеги по формату и с соблюдением правил соревнований.

22. *Отборочные забеги.*

Практика (2 ч.). Отборочные забеги для формирования команды от каждого класса.

23. *Соревнования.*

Практика (2 ч.). Соревнования в дисциплине скорость.

24. *Разбор соревнований.*

Практика (2 ч.). Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов выступлений на соревнованиях. Учебно-тренировочное лазание.

Раздел VI. Дисциплина «трудность» и ее особенности.

25. *Понятие дисциплины «трудность».*

Теория. Понятие дисциплины «трудность» и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине «трудность». Упражнения на выносливость. Виды страховок. Знакомство с правилами соревнований в дисциплине «трудность». Виды и типы страховочных устройств.

Практика. Круговая-интервальная тренировка: понятие, особенности. Варианты упражнений на развитие выносливости и применение их в комплексе круговой тренировки. Берпи, прыжки на месте, джампинг Джек (2 круга).

26. *Автостраховка*

Практика (2 ч.). Правила использования автостраховок. Особенности спуска. Отработка перестежки страховочного троса напарнику.

27. *Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.*

Теория. Команды, используемые во время лазания длинных трасс.

Практика. Изучение и отработка команд во время лазания трасс на трудность. Этапы самоконтроля и проверки напарника.

28. *Верхняя страховка.*

Практика (2 ч.). Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством гри-гри.

29. *Спуск и срывы.*

Практика (2 ч.). Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска.

Отработка неожиданных срывов на разной высоте. Отработка срывов с маятниковым падением.

30. *Учебно-тренировочное лазание*

Практика (2 ч.). Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

Раздел VII. Оценка подготовленности учащихся. Итоги учебного года.

31. *Оценка общей физической и специальной подготовки учащихся.*

Практика (2 ч.). Сдача нормативов ОФП:

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках;
- подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс) за минуту;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

32. Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.

Практика (2 ч.). Теоретический тест по основам скалолазания. Оценка знаний команд и правил лазания, работы со снаряжением и страховочным устройством.

33. Итоги года.

Теория (2 ч.). Подведение итогов года. Обобщение всех полученных знаний.

34. Итоги года. Открытое занятие.

Практика (2 ч.). Учебно-тренировочное лазание во всех трех дисциплинах: «скорость», «трудность», «боулдеринг». Отработка всех полученных навыков.

**Календарно-тематический план
на 2025-2026 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.	2		
3	История скалолазания в России и Ленинградской области.	2		
4	Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.	2		
5	Этапы тренировочного занятия. Основная часть.	2		
6	Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.	2		
7	Необходимое снаряжение для скалолазания.	2		
8	Способы передвижения по рельефу.	2		
9	Техника работы рук.	2		
10	Техника работы ног.	2		
11	Работа с веревкой. Узлы.	2		
12	Способы бухтования веревки.	2		
13	Понятие дисциплины «боулдеринг».	2		
14	Правильно приземление и гимнастическая страховка.	2		
15	Динамика и динамичные движения. Прыжки	2		
16	Боулдеринговые трассы.	2		
17	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	2		
18	Повторный инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины «скорость».	2		
19	Скоростные качества скалолаза.	2		
20	Спортивная дуэль.	2		
21	Соревнования на скорость. Правила и регламент.	2		
22	Отборочные забеги.	2		
23	Соревнования.	2		

24	Разбор соревнований	2		
25	Понятие дисциплины «трудность».	2		
26	Автостраховка.	2		
27	Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.	2		
28	Верхняя страховка.	2		
29	Спуск и срывы.	2		
30	Учебно-тренировочное лазание.	2		
31	Оценка общей физической и специальной подготовки учащихся.	2		
32	Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.	2		
33	Итоги года.	2		
34	Итоговое занятие. Открытое занятие.	2		
	Всего	68		

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактически й материал	Формы подведения итогов
1	Скалолазание как вид спорта. История скалолазания.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> <u>Объяснительно- иллюстративный</u> , самооценка, выполнение практических заданий. <u>Эмоциональные</u>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, ссылки на видеозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
2	Основы техники скалолазания и работа со снаряжением.	Теоретическое и практическое занятие	<u>методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.	Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа
3	Работа с веревкой. Узлы.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний. <u>Социальные</u> <u>методы:</u>	Видеоматериал , постеры, информационн ые листы. Правила соревнований	Личная беседа
4	Дисциплина «боулдеринг» и ее особенности.	Теоретическое и практическое занятие	создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля. <u>Практические:</u>	Видеоматериал , постеры, информационн ые листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки
5	Дисциплина «скорость» и ее особенности.	Теоретическое и практическое занятие	диалог, коммуникативные навыки, отработка движений, пробные упражнения под контролем, разбор нового материала,	Видеоматериал , постеры, информационн ые листы. Правила соревнований	Опрос. Визуальная оценка технической и тактической подготовки
6	Дисциплина «трудность» и ее особенности.	Теоретическое и практическое занятие	отработка и закрепление изученного	Видеоматериал , постеры, информационн ые листы. Учебная литература	Визуальная оценка технической подготовки

7	Учебно-тренировочное лазание. Итоговое занятие.	Теоретическое и практическое занятие		Презентация. Учебная литература, видеоматериал	Соревнования
---	---	--------------------------------------	--	--	--------------

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н. Новгород, НГПУ, 2003. – 178 с.).
2. Лаврухина Г.М. Фитнес. Учебно-методическое пособие. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 42 с.).
3. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н., Демур Н.А., Кауров В.О. Скалолазание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: [учебник для студентов высших учебных заведений] / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – [3-е изд., стер.]. – Москва: Советский спорт, 2007. – 463 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.).
6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 196 с.
7. Хёрст Эрик Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов / Эрик Дж. Хёрст. – М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2000, – 448 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Балабанов И.В.: Справочник «Узлы». Уменьшенный формат / И.В.Балабанов. – М.: Эксмо, отдельное издание, 2012г, – 80с
2. Маклахлен Грэм.: Узлы. Карманный справочник. 40 пошаговых инструкций для начинающих / Грэм Маклахлен. – М.: Эксмо, 2021. – 160с.
3. Хилл Линн: Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире/ Линн Хилл. – СПб, Нестор-История, 2012г. – 240с.

Интернет-источники:

1. Виды скалолазания [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
2. Возникновение и развитие скалолазания [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
3. Дисциплины скалолазания [электронный ресурс] / Федерация скалолазания России. URL: <http://c-f-r.ru/press/disciplines/>
4. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) [электронный ресурс] / Новикова Н.Т., Михайлов Б.А. URL: http://mountain.lv/publ/osnovy_tekhniki_skalolazaniya_na_skalodromakh_chat_i/1-1-0-5
5. Соревнования по скалолазанию [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов

обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Год обучения _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Уровень освоения
программы
(итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии		Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1. Временные затраты на освоение программы				
- посещение менее 30% занятий по программе		1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе		2		
- посещение более 60% занятий по программе		3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося				
- теоретический уровень (знания)		3		
- практический уровень (умения, навыки)		3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)		3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося				
-познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)		3		
-регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)		3		
-коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)		3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося				
- ответственное отношение к занятиям		3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения		3		
- приверженность гуманистическим ценностям		3		
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения		1		
- уровень района, города, области		2		
- всероссийский или международный уровень		3		
Сумма баллов:				
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
Дата собеседования:				
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:				

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
4. сохранность контингента в %:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования:
 (_____)

подпись

расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____)

«___» _____ 202__
 подпись

расшифровка