



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 №14 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



Т.В. Корниенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ПИК»**

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

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Скалолазание. Пик» 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, которые имеют опыт занятий скалолазанием.

Программа составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению 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 «Скалолазание. Пик» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Таким образом, в процессе занятий скалолазанием воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств, что особенно важно в современном мире.

Уровень освоения материала: общекультурный

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

Цель программы: удовлетворение потребности школьников в занятиях физической культурой и спортом, создание условий развития активной личности воспитанников. Расширение и совершенствование знаний, умений и навыков в спортивном скалолазании. Приобретение соревновательного опыта. Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы

Обучающие:

1. сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания в России и Ленинградской области;
2. сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
3. сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
4. обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
5. обучить основам идеомоторной тренировки;
6. обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
7. обучить основам работы со страховкой и страховочным устройством;
8. обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим и спортивным инвентарём;
9. обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

1. способствовать развитию устойчивого внимания;
2. способствовать развитию пространственной ориентации;
3. способствовать развитию быстроты мышления;

4. способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;

5. способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:

6. восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);

7. способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;

8. способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости

Воспитательные:

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;

2. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению;

3. способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;

4. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;

5. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

6. воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;

7. способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;

8. способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

**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. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением 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, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих 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. познакомятся со спортивными дисциплинами скалолазания: скорость, трудность, буолдеринг;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;
4. овладеют навыками необходимыми для ведения наблюдений за развитием собственных показателей;
5. овладеют навыками работы с верёвкой и специальным снаряжением, используемым в скалолазании;
6. научатся выполнять общие физические упражнения.

Метапредметные результаты

1. научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
3. смогут находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
4. овладеют навыком технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
5. овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения.
6. смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
7. научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
8. овладеют навыками организованности, аккуратности и самодисциплины;
9. научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

Личностные результаты

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

2. мотивация к здоровому образу жизни;
3. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
4. навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;
5. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
6. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
7. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
8. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
9. навыки творческого подхода в решении различных задач;
10. оказание бескорыстной помощи окружающим.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию, фестивалях различного уровня, проводящихся на скалодромах в Санкт-Петербурге в текущем учебном году.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- факты истории развития скалолазания в России и Ленинградской области;
- специальную терминологию скалолазания;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- технику страховки;
- правилами и приемы организации гимнастической страховки;
- правила работы в двойке;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы со снаряжением;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные упражнения для развития навыков и умений необходимых для скалолазания.
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Скалолазание как вид спорта. История скалолазания. Правила техники безопасности.	14	5	9	Опрос
Раздел 2	Техническая подготовка и работа со снаряжением.	14	2	12	Личная беседа
Раздел 3	Общая физическая подготовка.	6	0	6	Визуальная оценка технической подготовки
Раздел 4	Дисциплины спортивного	14	3	11	Визуальная оценка

	скалолазания.				технической и тактической подготовки
Раздел 5	Соревновательная деятельность.	12	5	7	Соревнования
Раздел 7	Итоговое занятие.	8	2	6	Опрос. Визуальная оценка технической и тактической подготовки
Итого		68	17	51	

УТВЕРЖДЕНО

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Пик»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	24.05.2025	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. ПИК»**

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: удовлетворение потребности школьников в занятиях физической культурой и спортом, создание условий развития активной личности воспитанников. Расширение и совершенствование знаний, умений и навыков в спортивном скалолазании. Приобретение соревновательного опыта. Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания в России и Ленинградской области;
2. сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
3. сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
4. обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
5. обучить основам идеомоторной тренировки;
6. обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
7. обучить основам работы со страховкой и страховочным устройством;
8. обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим и спортивным инвентарём;
9. обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

1. способствовать развитию устойчивого внимания;
2. способствовать развитию пространственной ориентации;
3. способствовать развитию быстроты мышления;
4. способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
5. способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
6. восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
7. способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
8. способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости

Воспитательные:

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;
2. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению;
3. способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
4. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
5. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
6. воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
7. способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
8. способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. познакомятся со спортивными дисциплинами скалолазания: скорость, трудность, буолдеринг;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;

3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;
4. овладеют навыками необходимыми для ведения наблюдений за развитием собственных показателей;
5. овладеют навыками работы с верёвкой и специальным снаряжением, используемым в скалолазании;
6. научатся выполнять общие физические упражнения.

Метапредметные результаты

1. научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
3. смогут находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
4. овладеют навыком технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
5. овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения.
6. смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
7. научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
8. овладеют навыками организованности, аккуратности и самодисциплины;
9. научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

Личностные результаты

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
2. мотивация к здоровому образу жизни;
3. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
4. навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;
5. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
6. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
7. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
8. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
9. навыки творческого подхода в решении различных задач;
10. оказание бескорыстной помощи окружающим.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию, фестивалях различного уровня, проводящихся на скалодромах в Санкт-Петербурге в текущем учебном году.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- факты истории развития скалолазания в России и Ленинградской области;
- специальную терминологию скалолазания;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- технику страховки;
- правилами и приемы организации гимнастической страховки;
- правила работы в двойке;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы со снаряжением;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;

- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные упражнения для развития навыков и умений необходимых для скалолазания.
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;

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. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

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

3. Основы методики начального обучения и тренировки.

Теория (2 ч.). Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазания. Обучение и тренировка, как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.

Практика (2 ч.). Подготовительная часть – разминка. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. 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.

Теория. Основная часть: значение и особенности. Структура основной части занятия и ее вариации. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.

Практика. Учебно-тренировочное лазание. 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.

7. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.

8. Зацепки и их виды.

Практика (2 ч.). Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер. Рельефы и их разнообразие.

9. Краткая характеристика техники лазания.

Теория. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Виды лазания. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

10. Техника работы рук.

Практика (2 ч.). Скрестные движения руками, смена рук на зацепе, хваты («активный», «пассивный», подхват, «откидка»), базовые приемы постановки рук на модулях.

11. Техника работы ног

Практика (2 ч.). Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук; повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», базовые приемы постановки ног на модулях.

12. Способы передвижения по рельефу.

Практика (2 ч.). Движение вверх, траверсом, лазание вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

13. Туристические узлы и страховочные блоки.

Теория. Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла). Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический). Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка). Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом). Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе). Спускосые устройства («восьмерка»), Устройство для страховки «гри-гри».

Практика. Освоение вязание основных узлов. Работа с гри-гри.

14. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел III. Общая физическая подготовка.

15. Развитие силы.

Практика (2 ч.). Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке, подтягивание с отягощением, подтягивание на зацепках разного вида. Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами и отягощениями. Пути развития максимального силового напряжения:

преодоление предельного сопротивления предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа); выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

16. Развитие скорости.

Практика (2 ч.). Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; трасса освоена для прохождения с максимальной скоростью; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

17. Повторный инструктаж по ТБ. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Практика (2 ч.). Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.

18. Дисциплина трудность.

Теория. Понятие дисциплины трудность и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине трудность. Виды страховок. Знакомство с правилами. Виды и типы страховочных устройств. Команды, используемые в дисциплине трудность. Самоконтроль и самопроверка.

Практика. Изучение и отработка команд во время лазания трасс на трудность:

- Страховка готова?
- Закрепи!
- Выдай!
- Срыв!
- Внимательно!
- Повисай!

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.

Практика (2 ч.). Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством гри-гри. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска. Отработка срывов.

20. Учебно-тренировочное лазание

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

21. Дисциплина скорость.

Теория. Инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины скорость и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине скорость. Правилами соревнований в дисциплине скорость. Скоростные качества скалолаза. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

22. Дисциплина боулдеринг.

Теория. Понятие дисциплины боулдеринг и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине боулдеринг. Знакомство с правилами соревнований в дисциплине боулдеринг. Правильное приземление. Гимнастическая страховка.

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Отработка правильных падений. Организация гимнастической страховки.

23. Динамика и динамичные движения.

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

24. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

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

Раздел V. Соревновательная деятельность.

25. *Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.*

Теория (2 ч.). Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

26. *Тактическая подготовка.*

Теория (2 ч.). Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс. Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Тактическое планирование прохождения трасс. Тактика поведения до старта.

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

Теория. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

Раздел VI. Итоговое занятие.

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

Практика (2 ч.). Сдача нормативов ОФП и СФП:

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- 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. Открытый урок.*

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

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	2	04.09.24	

2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	11.09.24	
3	Основы методики начального обучения и тренировки..	2	18.09.24	
4	Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.	2	25.09.24	
5	Этапы тренировочного занятия. Основная часть.	2	02.10.24	
6	Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.	2	09.10.24	
7	Учебно-тренировочное лазание.	2	16.10.24	
8	Зацепки и их виды.	2	23.10.24	
9	Краткая характеристика техники лазания.	2	06.11.24	
10	Техника работы рук.	2	13.11.24	
11	Техника работы ног.	2	20.11.24	
12	Способы передвижения по рельефу.	2	27.11.24	
13	Туристические узлы и страховочные блоки.	2	04.12.24	
14	Учебно-тренировочное лазание.	2	11.12.24	
15	Развитие силы.	2	18.12.24	
16	Развитие скорости.	2	25.12.24	
17	Повторный инструктаж по ТБ. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.	2	15.01.25	
18	Дисциплина трудность.	2	22.01.25	
19	Верхняя страховка. Спуск и срывы.	2	29.01.25	
20	Учебно-тренировочное лазание.	2	05.02.25	
21	Дисциплина скорость	2	12.02.25	
22	Дисциплина боулдеринг.	2	19.02.25	
23	Динамика и динамичные движения.	2	26.02.25	
24	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	2	05.03.25	
25	Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2	12.03.25	
26	Тактическая подготовка.	2	19.03.25	
27	Правила соревнований в дисциплине скорость.	2	02.04.25	
28	Отборочные забеги.	2	09.04.25	
29	Школьные соревнования.	2	16.04.25	

30	Разбор соревнований.	2	23.04.25	
31	Оценка общей физической и специальной подготовки учащихся.	2	30.04.25	
32	Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.	2	07.05.25	
33	Итоги года.	2	14.05.25	
34	Итоговое занятие. Открытый урок.	2	21.05.25	
	Всего	68		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ПИК»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 3 класс

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: удовлетворение потребности школьников в занятиях физической культурой и спортом, создание условий развития активной личности воспитанников. Расширение и совершенствование знаний, умений и навыков в спортивном скалолазании. Приобретение соревновательного опыта. Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания в России и Ленинградской области;
2. сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
3. сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
4. обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
5. обучить основам идеомоторной тренировки;
6. обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
7. обучить основам работы со страховкой и страховочным устройством;
8. обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим и спортивным инвентарём;
9. обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

1. способствовать развитию устойчивого внимания;
2. способствовать развитию пространственной ориентации;
3. способствовать развитию быстроты мышления;
4. способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
5. способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
6. восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
7. способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
8. способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости

Воспитательные:

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;
2. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению;
3. способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
4. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
5. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
6. воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
7. способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
8. способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. познакомятся со спортивными дисциплинами скалолазания: скорость, трудность, буолдеринг;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;

3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;
4. овладеют навыками необходимыми для ведения наблюдений за развитием собственных показателей;
5. овладеют навыками работы с верёвкой и специальным снаряжением, используемым в скалолазании;
6. научатся выполнять общие физические упражнения.

Метапредметные результаты

1. научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
3. смогут находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
4. овладеют навыком технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
5. овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения.
6. смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
7. научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
8. овладеют навыками организованности, аккуратности и самодисциплины;
9. научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

Личностные результаты

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
2. мотивация к здоровому образу жизни;
3. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
4. навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;
5. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
6. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
7. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
8. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
9. навыки творческого подхода в решении различных задач;
10. оказание бескорыстной помощи окружающим.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию, фестивалях различного уровня, проводящихся на скалодромах в Санкт-Петербурге в текущем учебном году.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- факты истории развития скалолазания в России и Ленинградской области;
- специальную терминологию скалолазания;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- технику страховки;
- правилами и приемы организации гимнастической страховки;
- правила работы в двойке;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы со снаряжением;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;

- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные упражнения для развития навыков и умений необходимых для скалолазания.
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;

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 вида 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. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

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

3. Основы методики начального обучения и тренировки.

Теория (2 ч.). Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазания. Обучение и тренировка, как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.

Практика (2 ч.). Подготовительная часть – разминка. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. 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.

Теория. Основная часть: значение и особенности. Структура основной части занятия и ее вариации. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.

Практика. Учебно-тренировочное лазание. 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.

7. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.

8. Зацепки и их виды.

Практика (2 ч.). Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер. Рельефы и их разнообразие.

9. Краткая характеристика техники лазания.

Теория. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Виды лазания. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

10. Техника работы рук.

Практика (2 ч.). Скрестные движения руками, смена рук на зацепе, хваты («активный», «пассивный», подхват, «откидка»), базовые приемы постановки рук на модулях.

11. Техника работы ног

Практика (2 ч.). Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук; повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», базовые приемы постановки ног на модулях.

12. Способы передвижения по рельефу.

Практика (2 ч.). Движение вверх, траверсом, лазание вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

13. Туристические узлы и страховочные блоки.

Теория. Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла). Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический). Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка). Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом). Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе). Спускосые устройства («восьмерка»), Устройство для страховки «гри-гри».

Практика. Освоение вязание основных узлов. Работа с гри-гри.

14. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел III. Общая физическая подготовка.

15. Развитие силы.

Практика (2 ч.). Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке, подтягивание с отягощением, подтягивание на зацепках разного вида. Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами и отягощениями. Пути развития максимального силового напряжения:

преодоление предельного сопротивления предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа); выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

16. Развитие скорости.

Практика (2 ч.). Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; трасса освоена для прохождения с максимальной скоростью; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

17. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Практика (2 ч.). Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.

18. Инструктаж по ТБ. Дисциплина трудность.

Теория. Повторный инструктаж ТБ. Понятие дисциплины трудность и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине трудность. Виды страховок. Знакомство с правилами. Виды и типы страховочных устройств. Команды, используемые в дисциплине трудность. Самоконтроль и самопроверка.

Практика. Изучение и отработка команд во время лазания трасс на трудность:

- Страховка готова?
- Закрепи!
- Выдай!
- Срыв!
- Внимательно!
- Повисай!

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.

Практика (2 ч.). Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством гри-гри. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска. Отработка срывов.

20. Учебно-тренировочное лазание

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

21. Дисциплина скорость.

Теория. Инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины скорость и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине скорость. Правилами соревнований в дисциплине скорость. Скоростные качества скалолаза. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

22. Дисциплина боулдеринг.

Теория. Понятие дисциплины боулдеринг и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине боулдеринг. Знакомство с правилами соревнований в дисциплине боулдеринг. Правильное приземление. Гимнастическая страховка.

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Отработка правильных падений. Организация гимнастической страховки.

23. Динамика и динамичные движения.

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

24. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

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

Раздел V. Соревновательная деятельность.

25. *Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.*

Теория (2 ч.). Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

26. *Тактическая подготовка.*

Теория (2 ч.). Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс. Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Тактическое планирование прохождения трасс. Тактика поведения до старта.

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

Теория. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

Раздел VI. Итоговое занятие.

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

Практика (2 ч.). Сдача нормативов ОФП и СФП:

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- 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. Открытый урок.*

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

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный года

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт

1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	2	04.09.24	
2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	11.09.24	
3	Основы методики начального обучения и тренировки..	2	18.09.24	
4	Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.	2	25.09.24	
5	Этапы тренировочного занятия. Основная часть.	2	02.10.24	
6	Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.	2	09.10.24	
7	Учебно-тренировочное лазание.	2	16.10.24	
8	Зацепки и их виды.	2	23.10.24	
9	Краткая характеристика техники лазания.	2	06.11.24	
10	Техника работы рук.	2	13.11.24	
11	Техника работы ног.	2	20.11.24	
12	Способы передвижения по рельефу.	2	27.11.24	
13	Туристические узлы и страховочные блоки.	2	04.12.24	
14	Учебно-тренировочное лазание.	2	11.12.24	
15	Развитие силы.	2	18.12.24	
16	Развитие скорости.	2	25.12.24	
17	Повторный инструктаж по ТБ. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.	2	15.01.25	
18	Дисциплина трудность.	2	22.01.25	
19	Верхняя страховка. Спуск и срывы.	2	29.01.25	
20	Учебно-тренировочное лазание.	2	05.02.25	
21	Дисциплина скорость	2	12.02.25	
22	Дисциплина боулдеринг.	2	19.02.25	
23	Динамика и динамичные движения.	2	26.02.25	
24	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	2	05.03.25	
25	Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2	12.03.25	
26	Тактическая подготовка.	2	19.03.25	
27	Правила соревнований в дисциплине скорость.	2	02.04.25	

28	Отборочные забеги.	2	09.04.25	
29	Школьные соревнования.	2	16.04.25	
30	Разбор соревнований.	2	23.04.25	
31	Оценка общей физической и специальной подготовки учащихся.	2	30.04.25	
32	Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.	2	07.05.25	
33	Итоги года.	2	14.05.25	
34	Итоговое занятие. Открытый урок.	2	21.05.25	
	Всего	68		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«СКАЛОЛАЗАНИЕ. ПИК»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 4 класс

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: удовлетворение потребности школьников в занятиях физической культурой и спортом, создание условий развития активной личности воспитанников. Расширение и совершенствование знаний, умений и навыков в спортивном скалолазании. Приобретение соревновательного опыта. Воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания в России и Ленинградской области;
2. сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
3. сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
4. обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
5. обучить основам идеомоторной тренировки;
6. обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
7. обучить основам работы со страховкой и страховочным устройством;
8. обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим и спортивным инвентарём;
9. обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

1. способствовать развитию устойчивого внимания;
2. способствовать развитию пространственной ориентации;
3. способствовать развитию быстроты мышления;
4. способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
5. способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
6. восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
7. способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
8. способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости

Воспитательные:

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;
2. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению;
3. способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
4. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
5. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
6. воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
7. способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
8. способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. познакомятся со спортивными дисциплинами скалолазания: скорость, трудность, буолдеринг;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;

3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;
4. овладеют навыками необходимыми для ведения наблюдений за развитием собственных показателей;
5. овладеют навыками работы с верёвкой и специальным снаряжением, используемым в скалолазании;
6. научатся выполнять общие физические упражнения.

Метапредметные результаты

1. научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
3. смогут находить ошибки при выполнении заданий и выбирать способы их исправить;
4. овладеют навыком технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
5. овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда и находить возможность и способы их улучшения.
6. смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
7. научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
8. овладеют навыками организованности, аккуратности и самодисциплины;
9. научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

Личностные результаты

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
2. мотивация к здоровому образу жизни;
3. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
4. навыки бесконфликтного общения и культуры поведения;
5. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
6. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
7. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
8. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
9. навыки творческого подхода в решении различных задач;
10. оказание бескорыстной помощи окружающим.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в школьных соревнованиях по скалолазанию, фестивалях различного уровня, проводящихся на скалодромах в Санкт-Петербурге в текущем учебном году.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- факты истории развития скалолазания в России и Ленинградской области;
- специальную терминологию скалолазания;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- технику страховки;
- правилами и приемы организации гимнастической страховки;
- правила работы в двойке;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы со снаряжением;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;

- различные упражнения для развития навыков и умений необходимых для скалолазания.
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;

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 вида 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. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

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

3. Основы методики начального обучения и тренировки.

Теория (2 ч.). Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазания. Обучение и тренировка, как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.

Практика (2 ч.). Подготовительная часть – разминка. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях. 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.

Теория. Основная часть: значение и особенности. Структура основной части занятия и ее вариации. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.

Практика. Учебно-тренировочное лазание. 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.

7. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.

8. Зацепки и их виды.

Практика (2 ч.). Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер. Рельефы и их разнообразие.

9. Краткая характеристика техники лазания.

Теория. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Виды лазания. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

10. Техника работы рук.

Практика (2 ч.). Скрестные движения руками, смена рук на зацепе, хваты («активный», «пассивный», подхват, «откидка»), базовые приемы постановки рук на модулях.

11. Техника работы ног

Практика (2 ч.). Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание; переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук; повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», базовые приемы постановки ног на модулях.

12. Способы передвижения по рельефу.

Практика (2 ч.). Движение вверх, траверсом, лазание вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

13. Туристические узлы и страховочные блоки.

Теория. Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла). Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический). Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка). Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом). Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе). Спускосые устройства («восьмерка»), Устройство для страховки «гри-гри».

Практика. Освоение вязание основных узлов. Работа с гри-гри.

14. Учебно-тренировочное лазание

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

Раздел III. Общая физическая подготовка.

15. Развитие силы.

Практика (2 ч.). Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке, подтягивание с отягощением, подтягивание на зацепках разного вида. Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами и отягощениями. Пути развития максимального силового напряжения: преодоление предельного сопротивления предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа); выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

16. Развитие скорости.

Практика (2 ч.). Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; трасса освоена для прохождения с

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

17. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Практика (2 ч.). Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.

18. Повторный инструктаж по ТБ. Дисциплина трудность.

Теория. Повторный инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины трудность и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине трудность. Виды страховок. Знакомство с правилами. Виды и типы страховочных устройств. Команды, используемые в дисциплине трудность. Самоконтроль и самопроверка.

Практика. Изучение и отработка команд во время лазания трасс на трудность:

- Страховка готова?
- Закрепи!
- Выдай!
- Срыв!
- Внимательно!
- Повисай!

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.

Практика (2 ч.). Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством гри-гри. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска. Отработка срывов.

20. Учебно-тренировочное лазание

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

21. Дисциплина скорость.

Теория. Инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины скорость и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине скорость. Правилами соревнований в дисциплине скорость. Скоростные качества скалолаза. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

22. Дисциплина боулдеринг.

Теория. Понятие дисциплины боулдеринг и ее отличительные особенности. Физические качества, развиваемые в дисциплине боулдеринг. Знакомство с правилами соревнований в дисциплине боулдеринг. Правильное приземление. Гимнастическая страховка.

Практика. Лазание боулдеринговых трасс. Отработка правильных падений. Организация гимнастической страховки.

23. Динамика и динамичные движения.

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

24. Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.

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

Раздел V. Соревновательная деятельность.

25. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.

Теория (2 ч.). Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

26. Tактическая подготовка.

Теория (2 ч.). Содержание тактической подготовки, приемы. Чтение и разборка учебных и соревновательных трасс. Принципы классификации трасс. Разбивка трасс на фрагменты. Тактическое планирование прохождения трасс. Тактика поведения до старта.

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

Теория. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

Раздел VI. Итоговое занятие.

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

Практика (2 ч.). Сдача нормативов ОФП и СФП:

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- 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. Открытый урок.*

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

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	2	05.09.24	
2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	12.09.24	
3	Основы методики начального обучения и тренировки..	2	19.09.24	
4	Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.	2	26.09.24	
5	Этапы тренировочного занятия. Основная часть.	2	03.10.24	
6	Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.	2	10.10.24	

7	Учебно-тренировочное лазание.	2	17.10.24	
8	Зацепки и их виды.	2	24.10.24	
9	Краткая характеристика техники лазания.	2	31.10.24	
10	Техника работы рук.	2	07.11.24	
11	Техника работы ног.	2	14.11.24	
12	Способы передвижения по рельефу.	2	21.11.24	
13	Туристические узлы и страховочные блоки.	2	28.11.24	
14	Учебно-тренировочное лазание.	2	05.12.24	
15	Развитие силы.	2	12.12.24	
16	Развитие скорости.	2	19.12.24	
17	Развитие гибкости, ловкости и координации движений.	2	26.12.24	
18	Повторный инструктаж по ТБ. Дисциплина трудность.	2	09.01.25	
19	Верхняя страховка. Спуск и срывы.	2	16.01.25	
20	Учебно-тренировочное лазание.	2	23.01.25	
21	Дисциплина скорость	2	30.01.25	
22	Дисциплина боулдеринг.	2	06.02.25	
23	Динамика и динамичные движения.	2	13.02.25	
24	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	2	20.02.25	
25	Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2	27.02.25	
26	Тактическая подготовка.	2	06.03.25	
27	Правила соревнований в дисциплине скорость.	2	13.03.25	
28	Отборочные забеги.	2	20.03.25	
29	Школьные соревнования.	2	03.04.25	
30	Разбор соревнований.	2	10.04.25	
31	Оценка общей физической и специальной подготовки учащихся.	2	17.04.25	
32	Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.	2	24.04.25	
33	Итоги года.	2	15.05.25	
34	Итоговое занятие. Открытый урок.	2	22.05.25	

	Всего	68		
--	--------------	-----------	--	--

Методическое обеспечение

№ № п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Скалолазание как вид спорта. История скалолазания. Правила ТБ.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> <u>Объяснительно-иллюстративный</u> , самооценка, выполнение практических заданий.	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, ссылки на видеозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
2	Техническая подготовка и работа со снаряжением	Теоретическое и практическое занятие	<u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.	Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа
3	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	<u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний.	Видеоматериал, постеры, информационные листы.	Визуальная оценка технической подготовки
4	Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности	Теоретическое и практическое занятие	<u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля.	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической и тактической подготовки
5	Соревновательная деятельность	Теоретическое и практическое занятие	<u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, отработка движений, пробные упражнения под контролем, разбор нового материала, отработка и закрепление изученного	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Соревнования.
6	Итоговое занятие	Теоретическое и практическое занятие		Презентация. Учебная литература, видеоматериал.	Опрос. Визуальная оценка технической и тактической подготовки

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., Демурa 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 учащихся:

1. Балабанов И.В.: Справочник «Узлы». Уменьшенный формат / И.В.Балабанов. – М.: Эксмо, отдельное издание, 2012г, – 80 с.

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.

4. Хоннольд Алекс: Один на стене. История человека, который не боится смерти / Алекс Хоннольд. – М.: Эксмо-Пресс, 2017. – 272с.

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 совершенствования.

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
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	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