

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ВОЛГОДОНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ  
«ПИЛИГРИМ» Г. ВОЛГОДОНСКА**

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методического совета  
Протокол № 1 от «02» апреля 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО «Пилигрим»  
г. Волгодонска

  
В.Б. Платонов  
Приказ от «02» апреля 2024г.  
№34у

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазиками»-2**

**Подвид программы:** *модифицированная*

**Уровень программы:** *базовый*

**Целевая группа (возраст):** *5-15 лет*

**Срок реализации:**

Всего часов: 1 год - 144 часа

2 год - 144 часа

**Форма обучения:** *очная*

**Разработчик:** Халяпова Диана

Петровна тренер-преподаватель

г.Волгодонск

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....                             | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....            | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы .....  | 9  |
| 1.3. Содержание программы .....   | 10 |
| Учебный план .....  | 10 |
| Содержание учебного плана .....   | 11 |
| 1.4. Планируемые результаты.....  | 21 |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....                         | 26 |
| 2.1. Календарный учебный график .....   | 26 |
| 2.2. Условия реализации программы .....   | 35 |
| 2.3. Методическое обеспечение .....   | 35 |
| 2.4. Формы аттестации .....   | 36 |
| 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....                  | 37 |
| 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей.....                  | 38 |
| 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы ..... | 38 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....   | 39 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ .....  | 40 |
| Приложение 1 .....  | 40 |
| Приложение 2.....   | 50 |

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)**

### **Нормативно-правовая база**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 No 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивной;

**Актуальность программы** - разработки данной программы обоснована следующими причинами:

*Во-первых*, потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;

*Во-вторых*, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;

*В-третьих*, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5-6 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки Программы «Маленький скалолаз» для ребят старшего дошкольного школьного возраста (5-6 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания;

#### **Отличительные особенности программы**

1. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке и освоению базовых элементов техники лазанья.
2. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть.
3. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий.
4. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, игр и соревнований на скалодроме.
5. Часть занятий проходит в игровой форме.
6. В ходе реализации программы учащиеся изучают основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

заключается в том, что у занимающихся благодаря занятиям по скалолазанию, воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения. Программа позволяет использовать скалодром как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не

только движения циклического характера с использованием скалодрома, но и силовую тренировку;

### **Адресат программы**

Дети от 5 до 15 лет желающие пройти по программе «Скалолазики», по заявлению родителей (представителей) и медицинской справки, разрешающей заниматься дополнительными занятиями. Программа предназначена для детей 5-15 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Занятия скалолазанием с детьми дошкольного возраста в большей части имеют оздоровительный, развивающий характер, а не спортивный. Заниматься спортом в прямом смысле слова, который подразумевает подготовку, и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов для детей дошкольного возраста не рекомендуется. Участие в спортивных соревнованиях возможно только при следующей установке: соревнования – это специальный вид тренировки, игра. Но отдельные элементы соревнования в ходе проведения занятий не только возможны, но и целесообразны.

Особенностью физического развития дошкольников является слабость мышц стопы и голеностопного сустава, поэтому «чистое» лазание не должно быть продолжительным. Трассы используются короткие, включается лазание в эстафеты, которое перемежается с другими заданиями. Чередование напряжения и расслабления мышц ног благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной одарённости детей к определённому виду движений и их желаний.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

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

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

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть

занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

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

Основными теоретико-прикладными разделами программы являются **«Физическая подготовка»**, **«Основы скалолазания»**, **«Основы гигиены и здорового образа жизни»**, **«Техника безопасности»**, которые реализуются в течение двух годов обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка.

На первом и втором году обучения занятия по *общефизической подготовке (ОФП)* создают базу для расширения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие специфических качеств, необходимых скалолазу: выносливость, ловкость, пластичность, равновесие, гибкость, сила. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На втором году обучения увеличивается доля специальной физической подготовки, в связи с необходимостью сформировать специфические двигательные качества, способствующие эффективному освоению основных технических приемов скалолазания.

«Основы скалолазной подготовки» являются вторым ключевым разделом программы, который знакомит ребят со скалолазанием как видом спорта, его базовыми техническими и тактическими приемами, способствует формированию у ребят морально-волевых качеств, трудолюбия, мотивации на успех, развитию эмоциональной сферы, психических познавательных процессов, воспитанию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе.

Во избежание несчастных случаев и травм во время занятий по программе в нее включен раздел **«Техника безопасности»**, который знакомит ребят с правилами поведения во время занятий в спортивном зале, выездных мероприятиях, действиями при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Раздел «*Основы гигиены и здорового образа жизни*» включен в программу в связи с необходимостью сформировать у ребят представление о значении личной гигиены, способах закаливания и оздоровления организма, способствовать осознанию ценности здорового образа жизни, правильного режима дня и отдыха;

#### **Режим занятий**

Дети ходят на занятие 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 2ч.  
1 год - 144 часа . 2 год - 144 часа;

#### **Объем и срок освоения программы**

Всего часов: 1 год - 144 часа . 2 год - 144 часа;

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Если ребенок уехал из города и по каким-то причинам временно не может посещать занятие, то может заниматься в дистанционной форме;

#### **Сроки, объем и уровень реализации программы**

Физкультурно-оздоровительная работа ведется на основе настоящей Программы согласно расписанию занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых на тот или иной учебный год. При зачислении дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий год, либо остаются повторно для дополнительного прохождения этапа.

Комплектование состава объединения первого года занятий происходит из числа старших дошкольников 5 до 15-летнего возраста.

Количественный и возрастной состав обучающихся по годам обучения: 10-12 человек. При наличии кадровых возможностей могут быть сформированы несколько групп воспитанников, занимающихся скалолазанием.

Набор детей на первый год обучения производится в сентябре. Зачисляются в группу все желающие, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к занятиям. В октябре рекомендуется провести входное тестирование физической подготовленности обучающихся с целью дальнейшего отслеживания результатов работы и организации педагогического процесса с точки зрения потребностей данной группы и индивидуальных особенностей каждого ее члена.

При первоначальном наборе учебной группы ее следует комплектовать с превышением состава, поскольку существует естественный отсев воспитанников в период обучения;

#### **Форма обучения**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- подгрупповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в тренировочных и спортивных соревнованиях;
- подвижные и спортивные игры;

### **Режим занятий**

Организация учебного процесса предусматривается в течении календарного года (36 учебных недель)

Кол-во часов в год: 144

Кол-во часов в месяц: 18 в месяц

Кол-во часов в неделю: 4 в неделю;

**Формы организации образовательного процесса** (групповые, индивидуальные);

**Виды (формы) занятий** лекции, практические, занятия.

**Перечень форм подведения итогов** Тренировки, игры, тестирование.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Реализация основной цели осуществляется через решение ряда задач:

–Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

–Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).

–Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

### ***Педагогические принципы построения программы:***

1. Личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту воспитанников, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка.

2. Природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.

3. Рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия).

4. Доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

### **Задачи:**

**развивающие (личностные)**

Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий);

**воспитательные (метапредметные)**

Формировать умения, вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию);

**образовательные (предметные)**

Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

Таблица 1

Учебный план 1 год обучения

| №   | Тема                                       | Количество часов |          |       | Форма контроля, аттестации |
|-----|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
|     |  | Теория           | Практика | Всего |                            |
| 1.  | Общая и специальная физическая подготовка  | 0                | 103      | 103   |                            |
| 1.1 | Общая физическая подготовка (ОФП)          | 0                | 65       | 65    | разминочные упражнения     |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка (СФП)    | 0                | 10       | 10    | тренировки                 |
| 1.3 | Подвижные игры                             | 0                | 26       | 26    | игры                       |
| 1.4 | Выполнение контрольных нормативов и тестов | 0                | 2        | 2     | тестирование               |
| 2.  | Основы скалолазания                        | 8                | 15       | 23    |                            |
| 2.1 | Знакомство со скалолазанием                | 2                | 0        | 2     | инструктаж                 |
| 2.2 | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь     | 2                | 1        | 3     | тренировки                 |
| 2.3 | Знакомство с понятием «техники лазания»    | 2                | 0        | 2     | тестирование               |
| 2.4 | Основы технической подготовки              | 0                | 8        | 8     | тренировки                 |
| 2.5 | Основы тактической подготовки              | 2                | 6        | 8     | тренировки                 |

|     |   |    |     |     |                               |
|-----|---|----|-----|-----|-------------------------------|
| 3.  | Основы гигиены и здорового образа жизни   | 5  | 2   | 7   |                               |
| 3.1 | Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.   | 1  | 0   | 1   | беседа                        |
| 3.2 | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний                                      | 2  | 1   | 3   | беседа                        |
| 3.4 | Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. | 2  | 1   | 3   | беседа                        |
| 4.  | Техника безопасности  | 11 | 0   | 11  | инструктаж, правила поведения |
| 5.  | Всего:  | 24 | 120 | 144 |                               |

### Содержание учебного плана

- Физическая подготовка
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Подготовительный этап занятия
- Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя:
  - Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
  - Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
  - Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические и танцевальные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.
- Основной этап занятия
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.
- *Заключительный этап занятия*
- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Специальная физическая подготовка (СФП)
- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня» на шведской стенке.
- Упражнения в лазании и перелазании на шведской стенке;
- Упражнения на развитие цепкости: на шведской стенке, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений; упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.
- упражнение на перекладине; упражнения на развитие подъемной силы; упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
- на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.
- Подвижные игры
- Подвижные игры *с элементами скалолазания*: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».
- Выполнение контрольных нормативов

– Сдача контрольных нормативов по ОФП.

### Основы скалолазания

#### Знакомство со скалолазанием.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития. Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

#### Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страхочные системы, страхочные веревки. Страхочные карабины. Страхочная «восьмерка», другие страхочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страхочной системы.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страхочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

#### Знакомство с понятием «техники лазания»

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании.

#### Основы технической подготовки

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах или шведской стенке. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам на шведской стенке. Техника отдыха на шведской стенке.

#### Основы тактическая подготовка

Упражнения в лазание на шведской стенке разными способами. Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе тренировки на шведской стенке. Тактика в процессе соревнований. Тактические игры с использованием карт скальных маршрутов, обсуждение тактики движения по трассе на шведской стенке. Решение ситуационных тактико-технических задач на шведской стенке

#### Средства и приемы страховки

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страхочная система, самостраховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, для применения в верхней страховке. Приемы страховки и самостраховки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций.

#### Основы гигиены и здорового образа жизни

## Понятие здоровья и его ценность в жизни человека

Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Первая помощь при ссадинах, ранах.

Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

### Техника безопасности

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

### Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе первого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика

«Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

Контрольно-диагностический раздел.

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

### Учебный план 2-го года обучения

| №  | Наименование тем и разделов                                   | Количество часов |        |       |
|--|---|------------------|--------|-------|
|  |   | Теория           | Практи | всего |
| <b>1. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |   |                  |        |       |
| 1.1  | Общая физическая подготовка                                   | 1                | 16     | 17    |
| 1.2  | Подвижные игры, эстафеты                                      | 1                | 21     | 22    |
| 1.3  | Специальная физическая подготовка                             | 1                | 11     | 12    |
|  |   | 3                | 48     | 51    |
| <b>2. Скалолазание</b>                               |   |                  |        |       |
| 2.1.   | Искусственное лазание   | 2                | 8      | 10    |
| 2.2.   | Внешнее лазание   | 2                | 13     | 15    |
| 2.3  | Внутреннее лазание  | 2                | 13     | 15    |
|  |   | 6                | 34     | 40    |
| <b>3. Основы пешеходного туризма</b>                 |   |                  |        |       |
| 3.1.   | Снаряжение  | 1                | 2      | 3     |
| 3.2.   | Узлы  | 1                | 2      | 3     |
| 3.3.   | Преодоление препятствий                                       | 1                | 4      | 5     |
|  |   | 3                | 8      | 11    |
| <b>4. Типография и ориентирование</b>                |   |                  |        |       |
| 4.1.   | Работа с компасом   | 2                | 1      | 3     |
| 4.2.   | Условные знаки  | 1                | 1      | 2     |
| 4.3.   | Измерение расстояний на местности                             | 0                | 2      | 2     |
| 4.4  | Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки | 2                | 2      | 4     |
|  |   | 5                | 6      | 11    |
| <b>5. Специальная подготовка</b>                     |   |                  |        |       |
| 5.1.   | Экстремальные ситуации в природной                            | 3                | 3      | 6     |
| 5.2.   | Основные правила поведения в                                  | 2                | 6      | 8     |
|  |   | 5                | 9      | 14    |
| <b>6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |   |                  |        |       |
| 6.1  | Походный травматизм. Заболевания в                            | 1                | 2      | 3     |
| 6.2  | Изучение порядка и правил                                     | 1                | 1      | 2     |

|     |  |                 |     |     |
|-----|--|-----------------|-----|-----|
| 6.3 | Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи | 2               | 2   | 4   |
|     |  | 4               | 5   | 9   |
|     | 7.Психологическая подготовка                   | 2               | 2   | -   |
|     | 8.Нормативы                                    | 1               | 3   | 4   |
| 9.  | ПВД  | Вне сетки часов |     |     |
| 10. | Воспитательная работа                          | Вне сетки часов |     |     |
| 11. | Соревнования                                   | Вне сетки часов |     |     |
|     | ИТОГО за период обучения:                      | 29              | 115 | 144 |

### **Содержание учебного плана (2 год обучения)**

Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры, эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Искусственное лазание.

Искусственное лазание расширило возможности скалолазов и сделало реальным преодоление ранее неприступных маршрутов. Однако оно ни в коей мере не заменяет свободного лазания и овладеть им можно только на прочном фундаменте владения свободным лазанием.

Простой и широко распространенный прием искусственного лазания - подсаживание. Скалолаз находящийся внизу, встав на самостраховку, помогает верхнему дотянуться до нужной зацепки. Прием проводится в три этапа: верхний встает на колено, а затем на плечи нижнего, который после этого помогает, при необходимости, верхнему подняться еще выше, создавая опору для ступней с опорой на руки или на древко ледоруба, шатычок которого надежно заклинен в скальной расщелине.

Широкое развитие приобрела крючьявая техника искусственного лазания, требующая большой практики и при правильном использовании гарантирующая безопасность движения, хотя и несколько снижающая его скорость. Она применяется только тогда, когда преодолеть маршрут приемами свободного лазания невозможно или небезопасно. Основой техники служит хорошо забитый крюк.

Самая простая форма использования искусственной точки опоры - захват за подвешенный за подвешенный за крюк карабин. Крюк с карабином можно применять при прямом подтягивании на веревке. Первый в связке подтягивается, используя неровности скалы или крюк с карабином, второй в этот момент закрепляет веревку для удержания.

Закрепить её проще всего, зажав рукой оба конца около карабина, через который осуществляется страховка первого.

Прямое подтягивание может также применяться при траверсах, когда дальнейшее прохождение «в лоб» невозможно. Для подобного траверса обычно используется прием, названный «маятником». Им часто преодолеваются крутые стенки и плиты с малым количеством зацепок и трещин. Для организации «маятника» альпинист достаточно высоко забивает надежный крюк. Затем, спустившись немного вниз, намечает участок, куда надо попасть. Держась одной рукой за веревку, откачнувшись, он стремится перекачнуться и закрепиться свободной рукой за трещину или выступ по другую сторону препятствия.

#### Внешнее лазание

Приемы внешнего лазания позволяют скалолазу преодолеть различные формы горного рельефа, используя усилия, направленные в вертикальном направлении, силы трения и контрупоры. Положение туловища при внешнем лазании по стенке наиболее привычно для человека. Подъем напоминает хождение по лестнице. Тело вертикально, несколько отведено от стены и обладает хорошей устойчивой опорой ступней о скалу. Рекомендуется сохранять три точки опоры: либо две руки и одна нога, либо две ноги и одна рука.

Для поддержания тела в равновесии зацепки выбирают с учетом их прочности, величины и расположения. Усилие нажима на зацепку следует направлять таким образом, чтобы не превосходить угла трения.

Использование зацепки зависит от породы скал. В мягких выветренных и вымытых водой породах имеется много небольших зацепок с округлыми формами. На них работают практически только первые фаланги пальцев. На твердых гранитных породах встречаются трещины и расселины, на которых можно подтягиваться либо, обхватив пальцами отслоившуюся вертикальную плитку, создать достаточно надежную опору. Расселины допустимо использовать и как контрупоры для одной или для двух рук. Желательно как можно чаще заменять подтягивание опорой, а уж если использовать подтягивание для движения, то следить, чтобы усилие было направлено как можно ближе к перпендикуляру к плоскости зацепки. Если до зацепки не хватает 5 - 10 см, подпрыгивать и доставать ее не надо: слишком дорогой ценой

достаются порой такие зацепки. Не следует тянуться во весь рост до самых зацепок: это приводит к тому, что человек прижимается к скале, становится трудно поднимать ноги, которые быстро устают.

Скалолаз выигрывает значительно больше, если держит кисти на уровне лица и не вытягивает их высоко вверх. Руки служат в основном для поддержания равновесия в переднее - заднем и боковом направлениях. Ноги же при этом следует поднимать на полный шаг. Еще раз уместно напомнить, что альпинист лишь подтягивает тело силой рук, а в основном понимается за счет силы ног.

Для большей устойчивости руки и ноги надо держать несколько разведенными в стороны, стремиться не использовать для опоры колени. Нужно чаще менять характер движения, тем самым чередуя работу различных групп мышц. При необходимости траверсировать участки сального рельефа полезно привыкнуть к скрещиванию ног, имитируя бег на коньках по повороту. Это позволит поддерживать равновесие и придаст легкость движению.

Если при прохождении маршрута все же возникнет необходимость в подтягивании на руках, выполнять его надо быстро (чтобы руки уставали меньше), стремясь при этом помогать разгибанием ноги. Каждый раз, когда это возможно, подтягивание на руках нужно дополнять последующим отжиманием на них с расчетом поставить одну ногу на уровень захвата для руки.

Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия. Отработка навыков вязки узлов всех групп по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, встречный, академический, брам-шкотовый, удавка, восьмерка одним концом, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий, "австрийский".

Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Измерение расстояний на местности.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Экстремальные ситуации в природной среде.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка детей, недисциплинированность, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках дистанции, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы;
- принятие решения о порядке действий - выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища; способы добычи огня; обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Походный травматизм. Заболевания в походе.

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими, и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения. Анализ полученных травм и заболеваний (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: таблетки, порошки, жидкие мази. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа. Основные приёмы оказания помощи при: травмах конечностей, закрытых переломах длинных костей, растяжениях связочного аппарата, вывихах суставов;

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях электричеством, утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких: способы "рот в рот" и "рот в нос"). Закрытый массаж сердца.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

#### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального

государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: скалолазание; развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре. Личностные в результате отражаются готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Скалолазание». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере данного вида спорта, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты:** развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления; соотносить свои действия с

планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий; умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:** умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности; умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений. В области дисциплины специальной физической подготовки В области дисциплины боулдеринг, трудность. владение умениями в циклических и ациклических локомоциях: владением основными приемами хвата большой и средней зацепки руками (пассивный, активный); совершать движение по вертикали и в сторону, используя основные хваты; владение основными приемами постановки ног на большие и средние зацепки и совершать движения по вертикали и траверсом; владение движением по траверсу со скрестной сменой рук; владение движением со сменой рук и ног на большой и средней зацепке владение приемом вязки основных узлов

(«проводник», «проводник-восьмерка», «восьмерка одним концом», «морской»); владение правилами и приемами гимнастической страховки; владение правилами и старта и финиша в дисциплинах многоборья (боулдеринг, трудность); владение основными приемами виды «ходьбы на трении» и с использованием модулей; выполнять упражнения на внимание с элементами, необходимыми для освоения приемов скалолазания; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости с элементами, необходимыми для освоения приемов скалолазания начального уровня; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях боулдеринг (в группе), в городских соревнования по виду боулдеринг. владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. В результате освоения учебного курса по дополнительной образовательной программе «Скалолазание» выпускник научится: характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины вида спорта скалолазание и дисциплины боулдеринг, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора основной и специальной обуви и формы одежды в зависимости от времени года, как на общефизической подготовке так и на специальной подготовке в зависимости от погоды и спортивных сооружений и залов; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, для развития и укрепления мышц, необходимых в скалолазании; выполнять основной комплекс силовых упражнения на тренажерной стенке или скалодроме; выполнять трассу траверсом с изученными приемами на начальном уровне; выполнять учебные вертикальные трассы на начальном и среднем уровне; владеть способами вязания узлов: «проводник», «проводник восьмерка», «восьмерка одним концом», «морской». выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться: характеризовать исторические основы развития

спортивного скалолазания; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; использовать занятия по специальной физической подготовке, освоить элементы подготовки по скалолазанию в спортивных играх и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; выполнять с разнообразными техническими приемами лазание в дисциплинах боулдеринг и трудность; выполнять приемы передвижения траверсом; участвовать в соревнованиях по виду боулдеринг; выполнять задания с основной веревкой по вязке узлов по программе; выполнять действия по выбору пути движения, из нескольких вариантов; выполнять базовые технические приемы работы со снаряжением; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график 1 год обучения

| № п/п  | Дата | Тип занятия                                | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля                         |
|--|------|--|--------------|--------------------------|---------------|------------------|--|
| 1. Общая и специальная физическая подготовка 103ч. |      |  |              |                          |               |                  |  |
| 1.1  |      | Общая физическая подготовка (ОФП) 2        | 65           |                          | тренировка    |                  | разминочные упражнения                 |
| 1.2  |      | Специальная физическая подготовка (СФП)    | 10           |                          | тренировка    |                  | упражнения на различные группы мышц    |
| 1.3  |      | Подвижные игры                             | 26           |                          | тренировка    |                  | подвижные игры                         |
| 1.4  |      | Выполнение контрольных нормативов и тестов | 2            |                          | тренировка    |                  | Сдача нормативов по ОФП                |
| 2. Основы скалолазания 23ч.                        |      |  |              |                          |               |                  |  |
| 2.1  |      | Знакомство со скалолазанием                | 2            |                          | тренировка    |                  | основные действия и команды            |
| 2.2  |      | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь     | 3            |                          | тренировка    |                  | знакомство со спец. снаряжением        |
| 2.3  |      | Знакомство с понятием «техники лазания»    | 2            |                          | тренировка    |                  | определение понятия техники            |
| 2.4  |      | Основы технической подготовки              | 8            |                          | тренировка    |                  | отработка основных технических приемов |
| 2.5  |      | Основы тактической подготовки              | 8            |                          | тренировка    |                  | тактико-технические задачи             |

| 3. Основы гигиены и здорового образа жизни 7ч. |  |   |     |  |                    |  |   |
|--|--|---|-----|--|--------------------|--|---|
| 3.1  |  | Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.   | 1   |  | Беседа, тренировка |  | Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировок |
| 3.2  |  | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний                                      | 3   |  | Беседа, рассказ    |  | Комплекс утренней гимнастики                              |
| 3.3  |  | Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. | 3   |  | Беседа, рассказ    |  | Беседа «Влияние гимнастики на человека»                   |
| 4  |  | Техника безопасности  | 11  |  | Беседа, рассказ    |  | правила поведения в зале                                  |
|  |  | Всего   | 144 |  |                    |  |   |

## Календарный учебный график 2 года

| № п/п  | Дата | Тема занятия   | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия        | Место проведения | Форма контроля     |
|--|------|--|--------------|--------------------------|----------------------|------------------|--------------------|
| 1. Общая и специальная физическая подготовка. 53 ч |      |  |              |                          |                      |                  |                    |
| 1.1. Общая физическая подготовка 18ч.              |      |  |              |                          |                      |                  |                    |
| 1.1.1  |      | Упражнения для рук и плечевого пояса   | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Занятие            |
| 1.1.2  |      | Упражнения для мышц шеи  | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Занятие            |
| 1.1.3  |      | Упражнения для туловища  | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Работа в спортзале |
| 1.1.4  |      | Упражнения для ног   | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Работа в спортзале |
| 1.1.5  |      | Упражнения с сопротивлением  | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Работа в спортзале |
| 1.1.6  |      | Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах                                | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Работа в спортзале |
| 1.1.7  |      | Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания | 2            |                          | Практическое занятие |                  | Работа в спортзале |

|  |  |   |   |  |                      |  |                    |
|--|--|---|---|--|----------------------|--|--------------------|
| 1.1.8                                    |  | <i>Легкая атлетика.</i><br>Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.<br>Прыжки в длину с места. | 4 |  | Практическое занятие |  | Работа в спортзале |
| <i>1.2 Подвижные игры, эстафеты 23ч.</i> |  |   |   |  |                      |  |                    |
| 1.2.1                                    |  | Игры с мячом бег с элементами сопротивления   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.2                                    |  | Бег с элементами прыжками   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.3                                    |  | Бег с прыжками, с метанием  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.4                                    |  | Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.5                                    |  | Эстафеты встречные и круговые с переноской  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.6                                    |  | Эстафеты встречные расстановкой и собиранием предметов  | 3 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.7                                    |  | Эстафеты переноской груза, метанием в цель  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.8                                    |  | Игры с мячом бросками и ловлей мяча   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |
| 1.2.9                                    |  | Прыжки и бегом в различных сочетаниях перечисленных   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие            |

|   |  |   |   |  |                      |  |         |
|---|--|---|---|--|----------------------|--|---------|
|   |  | элементов   |   |  |                      |  |         |
| 1.2.1<br>0                                |  | Игры на внимание, сообразительность, координацию                  | 4 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3 Специальная физическая подготовка 12ч |  |   |   |  |                      |  |         |
| 1.3.1                                     |  | Упражнения на развитие выносливости                               | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3.2                                     |  | Упражнения на развитие быстроты                                   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3.3                                     |  | Упражнения для развития ловкости и прыгучести                     | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3.4                                     |  | Упражнения для развития силы                                      | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3.5                                     |  | Упражнения на гимнастической стенке                               | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 1.3.6                                     |  | Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.Скалолазание 40 ч.                      |  |   |   |  |                      |  |         |
| 2.1 Искусственное лазание 10ч.            |  |   |   |  |                      |  |         |
| 2.1.1                                     |  | Прием искусственного лазания – подсаживание.                      | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.2                                     |  | Прием искусственного лазания – ключевая техника.                  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.3                                     |  | Захват за подвешенный крюк карабин.                               | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.4                                     |  | Прием «Маятник».  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |

|                          |  |   |   |  |                      |  |         |
|--------------------------|--|---|---|--|----------------------|--|---------|
| 2.1.5                    |  | Свободное лазание.  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.2 Внешнее лазание 15ч. |  |   |   |  |                      |  |         |
| 2.1.1                    |  | Приемы преодоления горного рельефа.   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.2                    |  | Техника «Зацепка»   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.3                    |  | Техника «Траверс»   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.4                    |  | Скрестные движения руками; смена рук на зацепе; хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); прием «хват в прыжке».   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.5                    |  | 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», «разножка», «распор». | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 2.1.6                    |  | Вверх траверсом, лазание вниз, свободное лазание без страховки,   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |

|                                    |  |   |   |  |                      |  |         |
|------------------------------------|--|---|---|--|----------------------|--|---------|
| 2.1.7                              |  | Лазание с верхней страховкой: срывы, траверсы, лазание вниз.  | 3 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3. Основы пешеходного туризма 11ч. |  |   |   |  |                      |  |         |
| 3.1 Снаряжение 3ч.                 |  |   |   |  |                      |  |         |
| 3.1.1                              |  | Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности.       | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.1.2                              |  | Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора обуви, страховочной системы.                     | 1 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.2 Узлы 3ч.                       |  |   |   |  |                      |  |         |
| 3.2.1                              |  | Умение вязать узлы (11 видов)   | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.2.2                              |  | Отработка навыков вязки узлов   | 1 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.3 Преодоление препятствий 5ч     |  |   |   |  |                      |  |         |
| 3.3.1                              |  | Приемы лазания. Формы скального рельефа.  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.3.2                              |  | Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа.  | 2 |  | Практическое занятие |  | Занятие |
| 3.3.3                              |  | Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. | 1 |  | Практическое занятие |  | Занятие |

|   |  |  |   |  |                       |  |         |
|---|--|--|---|--|-----------------------|--|---------|
| 4. Топография и ориентирование 11 ч.                                  |  |  |   |  |                       |  |         |
| 4.1. Работа с компасов 3ч.  |  |  |   |  |                       |  |         |
| 4.1.1   |  | Компас, правила пользования им   | 1 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 4.1.2   |  | Ориентирование карты и компаса   | 2 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 4.2. Условные знаки 2ч.   |  |  |   |  |                       |  |         |
| 4.2.1   |  | Типы условных знаков   | 2 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 4.3 Измерение расстояний на местности 2ч.                             |  |  |   |  |                       |  |         |
| 4.3.1   |  | Способы измерения расстояний на карте и на местности                       | 2 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 4.4 Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки 4ч. |  |  |   |  |                       |  |         |
| 4.4.1   |  | Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, полярной звезды | 2 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 4.4.2   |  | Упражнения по определению своего местонахождения. Практические занятия     | 2 |  | Практическое занятие  |  | Занятие |
| 5. Специальная подготовка 14 ч.                                       |  |  |   |  |                       |  |         |
| 5.1 Экстремальные ситуации в природной среде 6ч.                      |  |  |   |  |                       |  |         |
| 5.1.1   |  | Причины возникновения экстремальных ситуаций                               | 2 |  | Теоритическое занятие |  | Занятие |
| 5.1.2   |  | Субъективные опасности   | 2 |  | Теоритическое занятие |  | Занятие |
| 5.1.3   |  | Объективные опасности  | 2 |  | Теоритическое занятие |  | Занятие |
| 5.2 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях 8ч.          |  |  |   |  |                       |  |         |
| 5.1.1   |  | Действия человека или группы в экстремальной ситуации в природной среде    | 2 |  | Теоритическое занятие |  | Занятие |

|   |  |  |      |  |                       |  |                  |
|---|--|--|------|--|-----------------------|--|------------------|
| 5.1.2   |  | Действия при определении состояния здоровья членов группы                                | 2    |  | Практическое занятие  |  | Занятие          |
| 5.1.3   |  | Правильность принятия решения – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте. | 2    |  | Практическое занятие  |  | Занятие          |
| 5.1.4   |  | Сооружение временного жилища, добыча огня, обеспечение водой, пищей.                     | 2    |  | Практическое занятие  |  | Занятие          |
| 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 9ч.                     |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 6.1 Походный травматизм. Заболевание в походе 3ч.                     |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 6.1.1   |  | Походный травматизм  | 1    |  | Теоритическое занятие |  | Занятие          |
| 6.1.2   |  | Заболевания в походе   | 2    |  | Теоритическое занятие |  | Занятие          |
| 6.2 Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов 2ч. |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 6.2.1   |  | Изучение походной медицинской аптечки  | 2    |  | Теоритическое занятие |  | Занятие          |
| 6.3 Основные приемы по оказанию доврачебной помощи 4ч.                |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 6.3.1   |  | Основные приемы оказания первой помощи при травмах, закрытых переломах.                  | 2    |  | Практическое занятие  |  | Занятие          |
| 6.3.2   |  | Основные приемы оказания первой помощи при   | 2    |  | Практическое занятие  |  | Занятие          |
| 7. Психологическая подготовка 2ч.                                     |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 7.1   |  | Тестовые задания   | 2    |  | Практическое занятие  |  | Тестирование     |
| 8. Нормативы 4ч.  |  |  |      |  |                       |  |                  |
| 8.1   |  | Выполнение контрольных нормативов  | 4    |  |                       |  | Прием нормативов |
|   |  | Итого:   | 144ч |  |                       |  |                  |

## **2.2 Условие реализации программы.**

### **Материально-техническое оснащение.**

Личное снаряжение система страховочная; скальные туфли; мешок для магнезии; магнезия; карабины; страховочное устройство «гри-гри»; кроссовки; спортивный костюм. Специальное оборудование и снаряжение тренажер (скалодром); зацепы разных размеров с болтами; 37 веревки (динамическая веревка); карабины; страховочное устройство «гри-гри», «восьмерка»; страховочные маты, страховочные перчатки, разметка трасс.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации и лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных условиях.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года.

Доля педагогических работников, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует одной из областей профессиональной деятельности, в общем числе педагогических работников, обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей программы, должна быть не менее 25 %.

## **2.3. Методическое обеспечение**

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи.

В программе первого года обучения выделяется несколько крупных направлений: физическая подготовка, скалолазная подготовка, подвижные игры. По каждому направлению выделены знания, умения и навыки, которые дошкольники должны уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке. Задачи, определенные программой решаются при помощи методического обеспечения. За время реализации программы у детей формируется устойчивая потребность в движении, закладывается культура здорового образа жизни, развивается интерес к занятиям спортом, в частности скалолазанием.

Ознакомление с основами скалолазания, практическими навыками и техническими приемами, проводится с использованием словаря-справочника «В помощь юному скалолазу», учебного стенда «Узлы», домино «Все для скалолазания», настольная игра-экспедиция «Восхождение», карта-мозаика «Маршруты путешественника», учебных видеофильмов «Основные приемы лазания», «Поднебесный поход». Ознакомление и изучение практических

навыков и технических приемов по скалолазанию происходит на специальном скальном тренажере.

Немаловажную роль в реализации программы играет оценка индивидуального развития детей.

#### ***Контрольно-диагностический раздел.***

Оценка индивидуального развития детей по освоению физических и специальных качеств проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования. Определяет наличие условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями, в форме педагогической диагностики с использованием контрольных упражнений.

#### ***Контрольные упражнения должны быть:***

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Результаты контрольных упражнений заносятся в протокол. Проведенная оценка индивидуального развития позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *2 раза в год*: в начале учебного года (сентябрь) и в конце каждого учебного года.

#### ***Для детей:***

##### ***Средства обучения:***

Скалолазное снаряжение; утяжелители; гимнастические скамейки; гимнастические палки; обручи; маты; валики; модули разного размера; дуги для подлезания; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; скакалки; лабиринты; балансиры; детские тренажеры, мелкие предметы для игровых заданий (платочки, палочки, цветочки).

##### ***Электронные ресурсы:***

Музыкальный центр, фонотека, тематические презентации и видеоматериалы.

## **2.4 Формы аттестации**

Систематическая оценка усвоенных обучающимися знаний, умений и навыков дает возможность не только определить уровень освоения программы

каждым ребенком, но и обнаружить наиболее трудные для усвоения разделы и адаптировать их с учетом возможностей обучающихся. В течении учебного года проводится диагностика успешности усвоения программного материала: Первичная диагностика – собеседование в начале учебного года для определения начального уровня развития ребенка и проектирования программы дальнейшего обучения. Промежуточная диагностика – контрольное или открытое занятие с последующим анализом результатов, по итогам 1 полугодия. Итоговая диагностика – заключительное занятие в конце учебного года – определение индивидуального рейтинга воспитанника, участие в концертах. В конце года подводится итог и определяется индивидуальный рейтинг каждого ребенка. Владеть навыками вязания пяти основных альпинистских узлов. Освоить технику подъема на скалодроме с верхней страховкой по правилам соревнований на трудность. Освоить базовые технические приемы старта и финиша на трассе боулдеринг. Уметь самостоятельно найти прием для выполнения старта и финиша в дисциплине боулдеринг на учебных занятиях. Понимать принципы нижней страховки. Знать олимпийские дисциплины скалолазания. Основные разделы правил.

## 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

### **Мониторинг образовательных результатов**

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социально- педагогических результатов, эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений, анкетирование детей и родителей. Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к обучающимся каждого года обучения, и в соответствии с эти проводится диагностика обученности и воспитанности:

**-входная диагностика (сентябрь):** определяет первоначальные знания, умения обучающихся на начало обучения, а также уровень нравственного развития. Позволяет педагогу выбрать наиболее эффективные методы и формы работы с обучающимися.

**-текущий контроль** осуществляется по ходу обучения (*на каждом занятии*) и дает возможность определить степень сформированности предметных знаний и умений, а также их глубину и прочность. Он проводится с помощью систематического наблюдения педагога за работой обучающихся на всех этапах обучения. На занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста нужно помнить об их физических возможностях и учитывать тот факт, что они быстро устают и внимательность их рассеивается, поэтому необходимо

чередовать отдых и нагрузку. Наблюдаемые факты фиксируются педагогом визуально, запоминаются, анализируются и служат для принятия решений о дальнейших действиях (повторить объяснение, движения, прокомментировать, обратить внимание, игровые ситуации, организовать отдых).

**-промежуточная диагностика** подводит итоги работы за определенный период времени (*полугодие, декабрь*). Отслеживается качество и уровень развития общих и специальных способностей. Наблюдаемые факты так же фиксируются педагогом, результаты выводятся в виде протокола и диаграмм.

**-итоговая диагностика** проводится по окончании каждого года обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков, усвоенных за учебный год. Контроль всех видов речевой деятельности в виде тестов по чтению, аудированию, контроль устной речи, диктанты или творческие задания по письму, метапредметных результатов, личностные результаты, уровень нравственного развития. Данные вносятся в диагностическую карту и протоколы.

Итоговая аттестация призвана определить конечные результаты обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков по виду деятельности. Контроль всех видов речевой деятельности в виде тестов по чтению, аудированию, контроль устной речи, диктанты или письменные работы.

Развитие. В данном разделе оценивается уровень развития универсальных компетенций обучающихся (мышление, мотивация, самообразование и саморазвитие) и ключевых компетенций: креативных -поэтапный уровень развития творческой личности), социальных (особенности организации социального взаимодействия обучающегося), здоровье сберегающих(соблюдение норм безопасности на занятии), коммуникативных (стремление обучающегося к эффективной коммуникации).

Определяется уровень освоения программы (низкий, средний, высокий).

**Воспитанность.** Уровень воспитанности определяется на основании сформированности у обучающихся качеств и ценностей человека культуры и отслеживается в течение каждого года обучения в соответствии с критериями эффективности воспитательного процесса. Используется внешнее педагогическое наблюдение, беседы с ребенком, родителями, педагогические диагностики.

## **2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин (модулей)**

Приложение 1

## **2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

Приложение 2

### Список литературы:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев.: Издательство «Олимпийская литература», 2020.-293 стр.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2021.-208 стр.
3. Железняк Ю.Д. Кашкаров В.А. Кравцевич И.П. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М: Издательский центр «Академия», 2003 стр.-384.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учитель физической культуры.-М: Физкультура и спорт, 1998
5. Кулирова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед.ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен.обучение и физ.воспитание».- М: Просвещение,1918-224стр.
6. Магомедов Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме.-//Теория и практика физической культуры, №11, 2002.-64стр.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991.-543стр.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г.Волгодонска  
(МБУДО «Пилигрим»г.Волгодонска)

Рекомендовано к утверждению на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайдай  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска  
\_\_\_\_\_ В.Б. Платонов  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024

г.

Рабочая программа  
по предмету: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазки»-2  
для группы 1-го года обучения  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: тренер-преподаватель  
Халяпова Д.П

г. Волгодонск  
2024 год

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основании:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15 ноября 2018г.);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 3 апреля 2003 г. N 27.
- Федеральных стандартов по скалолазанию РФ № 472 от 16 июня 2014г.

Уставом МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Основная цель курса:** оздоровление воспитанников и достижение спортивных результатов городского и областного уровней

Для достижения этой цели необходимо:

1. улучшать свою физическую подготовку;
2. ставить цели;
3. совершенствовать физическую подготовку;
4. принимать решения и решать проблемные ситуации;
5. творчески мыслить;
6. справляться со стрессами и контролировать эмоции;
7. позитивно общаться с окружающими;
8. осознать себя как личность.

Цель программы 1 года обучения:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в скалолазании с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи:

*Образовательные:*

- познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;
- научить простым техническим элементам передвижения на скалодроме;
- обучить здоровому образу жизни;

*Развивающие:*

- развитие внимания;
- развитие координации, равновесия;
- развитие коммуникативных навыков;

*Воспитательные:*

- умение работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей.

Межпредметные связи: Рабочая программа связана со следующими дисциплинами: биология, ОБЖ, физкультура, медицина, психология.

Рекомендуемый состав группы: 20 обучающихся

Организация учебного процесса предусматривается в течении календарного года (36 учебных недель)

Кол-во часов в год : 144

Кол-во часов в месяц : 18 в месяц

Кол-во часов в неделю : 4 в неделю

Методы и формы обучения:

Организация и осуществление образовательной деятельности;

Стимулирование и мотивация учебной деятельности;

Контроль и самоконтроль образовательной деятельности.

По итогам 1 года обучения воспитанники должны

Знать:

- Основы ОФП и СФП
- технику безопасности при работе на искусственном и естественном рельефе
- правила организации страховки
- должны знать что есть искусственный и естественный рельеф
- основы гигиены и первой доврачебной помощи
- понятие о спортивной форме

Уметь:

- использовать правила страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий
- вязать 8 основных узлов
- передвигаться по сложному рельефу со снаряжением и без него
- лазать по легким скалам на сложность и скорость
- двигаться по навешанным перилам, соблюдая правила само страховки.

## Литература

1. Алымкулов Д.А. Работоспособность детей в горных условиях. –Фрунзе: Мектел, 1983
2. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание,-М.: ФиС, 1978
3. Войцеховский С.М. Книга Тренера.-М.: ФиС, 1971
4. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь.- М.: Медицина, 1981
5. Инструкции по технике безопасности при подготовке и проведении тренировок и соревнований по скалолазанию.- М.: ФСР, 1994
6. Кукловский Г.М. Гигиена физкультурника.\_М.: Медицина 1971
7. Кукловский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре.\_М.: Медицина 1965
8. Петерсон Л.П. Травмы в спорте.-М.: ФиС, 1982
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.- М.:ФиС 1987
10. Романо А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке Рига: ЛГИФ, 1979
11. Скалолазание. Правила соревнований.- М.: АСН? 2002
12. Старицкий В.Г., Маркелов В.В. О тренировке в спортивном скалолазании . М.: ФиС, 1970,
13. Учебная программа и методические указания для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденные Спорткомитетом СССР, приказ №18 от 20.10.1988
14. Федотенкова Т.П. Авторская программа «Юные скалолазы». –М.: 1992
15. Хейцман Р. Спортивная физиология. –М.:ФиС, 1980

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г.Волгодонска  
(МБУДО «Пилигрим»г.Волгодонска)

Рекомендовано к утверждению на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайдай  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.  
г.Волгодонска

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Пилигрим»  
\_\_\_\_\_ В.Б. Платонов  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа  
по предмету: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазики»-2  
для группы 2-го года обучения  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: тренер-преподаватель  
Халяпова Д.П

г. Волгодонск  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 393 от 01 июня 2021 г.);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 3 апреля 2003 г. N 27.
- Федеральных стандартов по скалолазанию.
- Уставом МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Основная цель курса:** оздоровление воспитанников и достижение спортивных результатов городского и областного уровней

Для достижения этой цели необходимо совершенствование приобретённых умений и навыков:

1. Улучшить свою физическую подготовку;
2. Совершенствовать техническую подготовку;
3. Принимать решения и решать проблемные ситуации;
4. Творчески мыслить;
5. Справляться со стрессами и эмоциями;
6. Позитивно общаться с окружающими;
7. Осознать себя как личность.

Цель программы группы начальной подготовки 2-й год обучения: Достичь высоких результатов в соревнованиях. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в скалолазании с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Совершенствование технических приёмов лазания.
3. Совершенствование морально-волевых качеств.
4. Повышение уровня теоретической подготовки.
5. Совершенствование техники и тактики, приёмов и способов лазания.
6. Развитие специальных физических качеств.
7. Развитие умения перестраивать технику лазания в зависимости от вида рельефа, конфигурации трассы и условий проведения стартов.

Межпредметные связи: Рабочая программа связана со следующими дисциплинами: биология, ОБЖ, физкультура, медицина, психология.

Рекомендуемый состав группы: 20 обучающихся

Организация учебного процесса предусматривается в течении календарного года (36 учебных недель)

Кол-во часов в год : 144

Кол-во часов в месяц : 18 в месяц

Кол-во часов в неделю : 4 в неделю

Методы и формы обучения:

Организация и осуществление образовательной деятельности;

Стимулирование и мотивация учебной деятельности;

Контроль и самоконтроль образовательной деятельности.

По итогам 2 года обучения воспитанники должны знать:

1. Правила проведения соревнований по скалолазанию;
2. Принципы организации бивака и правила охраны окружающей среды;
3. Основы лазания с верхней страховкой;

4. Внешнее лазание;
5. Экстремальные ситуации в природной среде.

Уметь:

1. Контролировать и оценивать своё физическое состояние;
2. Лазать по шведской стенке;
3. Лазать по шведской стенке на скорость;
4. Вязать 8 основных узлов;
5. Отслеживать своё эмоциональное состояние и контролировать его;
6. Оперативно реагировать на внештатную ситуацию.

## Литература

1. Алымкулов Д.А. Работоспособность детей в горных условиях. –Фрунзе: Мектел, 1983
2. Антонович Н.И. Спортивное скалолазание,-М.: ФиС, 1978
3. Войцеховский С.М. Книга Тренера.-М.: ФиС, 1971
4. Гулнов В.М. Первая медицинская помощь.- М.: Медицина, 1981
5. Инструкции по технике безопасности при подготовке и проведении тренировок и соревнований по скалолазанию.- М.: ФСР, 1994
6. Кукловский Г.М. Гигиена физкультурника.\_М.: Медицина 1971
7. Кукловский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре.\_М.: Медицина 1965
8. Петерсон Л.П. Травмы в спорте.-М.: ФиС, 1982
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.- М.:ФиС 1987
10. Романо А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке Рига: ЛГИФ, 1979
11. Скалолазание. Правила соревнований.- М.: АСН? 2002
- 12/ Старицкий В.Г., Маркелов В.В. О тренировке в спортивном скалолазании . М.: ФиС, 1970,
13. Учебная программа и методические указания для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденные Спорткомитетом СССР, приказ №18 от 20.10.1988
14. Федотенкова Т.П. Авторская программа «Юные скалолазы». –М.: 1992
15. Хейцман Р. Спортивная физиология. –М.:ФиС, 1980

### **Рабочая программа воспитания**

#### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

**Цель воспитательной работы** – создание условий для активной жизнедеятельности воспитанников, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

**Задачи воспитательной работы:**

- развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- воспитание уважения к закону, нормам спортивной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности как важнейшей черты личности, проявляющейся в заботе о своей стране, сохранении человеческой цивилизации;
- воспитание положительного отношения к труду, развитие потребности к творческому труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;
- формирование культуры и этики профессионального общения;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;
- повышение уровня культуры безопасного поведения;

**Календарный план воспитательной работы**  
**План**  
 воспитательной работы на 2024-2025 учебный год  
 Тренера – преподавателя  
 Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 4) «Панды». В группе 12 воспитанников, из них 5 девочек и 7 мальчиков. В группе занимаются дети из д/с "Родничок". Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность.

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                 | Краткое содержание     | Форма проведения           | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|----------------------|------------------------|----------------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей  | Правила Т.Б            | Беседа                     | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция            | Празднование, чаепитие | Игра                       | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей  | Правила Т.Б            | Беседа                     | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей  | Правила П.Д.Д          | Беседа                     | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 5     | Проведение новогоднего праздника.  | Продолжить работу по | Организация и          | Игры, танцы, соревнования, | Декабрь           | Халяпова Д.П  |

|           |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|-----------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
|           |  | сплочению коллектива                              | проведение праздника               | чаепитие                            |                  |              |
| <b>6</b>  | Празднование Старого Нового Года             | Информировать детей                               | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь           | Халяпова Д.П |
| <b>7</b>  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| <b>8</b>  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| <b>9</b>  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| <b>10</b> | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| <b>11</b> | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |

План  
воспитательной работы на 2024-2025 учебный год  
Тренера – преподавателя  
Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 3) «Затейники». В группе 11 воспитанников, из них 7 девочек и 4 мальчика. В группе занимаются дети из д/с "Родничок". Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность.

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                                      | Краткое содержание                 | Форма проведения                    | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция                                 | Празднование, чаепитие             | Игра                                | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей                       | Правила П.Д.Д                      | Беседа                              | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 5     | Проведение новогоднего праздника.  | Продолжить работу по сплочению коллектива | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь           | Халяпова Д.П  |

|           |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|-----------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
| <b>6</b>  | Празднование Старого Нового Года             | Информировать детей                               | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь           | Халяпова Д.П |
| <b>7</b>  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| <b>8</b>  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| <b>9</b>  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| <b>10</b> | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| <b>11</b> | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |

План  
воспитательной работы на 2024-2025 учебный год  
Тренера – преподавателя  
Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 5) « Котики». В группе 22 воспитанников, из них 15 девочек и 7 мальчиков. В группе занимаются дети из д/с "Родничок". Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность.

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                                      | Краткое содержание                 | Форма проведения                    | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция                                 | Празднование, чаепитие             | Игра                                | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей                       | Правила П.Д.Д                      | Беседа                              | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 5     | Проведение новогоднего праздника.  | Продолжить работу по сплочению коллектива | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 6     | Празднование Старого Нового Года   | Информировать детей                       | Организация и                      | Игры, танцы, соревнования,          | Январь            | Халяпова Д.П  |

|           |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|-----------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
|           |  |   | проведение праздника               | чаепитие                            |                  |              |
| <b>7</b>  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| <b>8</b>  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| <b>9</b>  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| <b>10</b> | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| <b>11</b> | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |

План  
воспитательной работы на 2023-2024 учебный год  
Тренера – преподавателя  
Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 6) « Эдельвейс». В группе 10 воспитанников, из них 2 девочки и 8 мальчиков. В группе занимаются дети из школы - интернат №14. Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                | Краткое содержание     | Форма проведения | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|---------------------|------------------------|------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей | Правила Т.Б            | Беседа           | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция           | Празднование, чаепитие | Игра             | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей | Правила Т.Б            | Беседа           | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей | Правила П.Д.Д          | Беседа           | Декабрь           | Халяпова Д.П  |

|           |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|-----------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
|           |  |   |                                    |                                     |                  |              |
| <b>5</b>  | Проведение новогоднего праздника.            | Продолжить работу по сплочению коллектива         | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь          | Халяпова Д.П |
| <b>6</b>  | Празднование Старого Нового Года             | Информировать детей                               | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь           | Халяпова Д.П |
| <b>7</b>  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| <b>8</b>  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| <b>9</b>  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| <b>10</b> | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| <b>11</b> | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |

## **Рабочая программа воспитания 2 года**

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

**Цель воспитательной работы** – создание условий для формирования у детей предметных/непредметных способностей, личных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

#### **Задачи воспитательной работы:**

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей воспитанников;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;

- достижение воспитанниками уровня физической подготовленности ;
- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте;
- повышение уровня культуры безопасного поведения;

### **Календарный план воспитательной работы 2 года**

План

воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Тренера – преподавателя

Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 2 года обучения «Звезды». В группе 20 воспитанников, из них 10 девочек и 10 мальчиков. В группе занимаются дети из д/с "Родничок". Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважение к Отечеству, знание истории и народа, своего края, воспитание чувства ответственности перед Родиной.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность.
5. Продолжить работу по сплочению коллектива.

| <b>№ п/п</b> | <b>Название мероприятия, события</b>             | <b>Цель</b>                                       | <b>Краткое содержание</b>          | <b>Форма проведения</b>             | <b>Сроки проведения</b> | <b>Ответственные</b> |
|--------------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>1</b>     | Инструктажи по ТБ.                               | Информировать детей                               | Правила Т.Б                        | Беседа                              | ежемесячно              | Халяпова Д.П         |
| <b>2</b>     | Всемирный День туризма.                          | Популяция   | Празднование, чаепитие             | Игра                                | Сентябрь                | Халяпова Д.П         |
| <b>3</b>     | Беседы о доброжелательном отношении к окружающим | Информировать детей                               | Правила Т.Б                        | Беседа                              | Октябрь<br>ноябрь       | Халяпова Д.П         |
| <b>4</b>     | Проведение новогоднего праздника.                | Продолжить работу по сплочению коллектива         | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь                 | Халяпова Д.П         |
| <b>5</b>     | Празднование Старого Нового Года                 | Информировать детей                               | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь                  | Халяпова Д.П         |
| <b>6</b>     | Празднование 23 февраля.                         | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль                 | Халяпова Д.П         |
| <b>7</b>     | Празднование дня 8 марта.                        | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март                    | Халяпова Д.П         |
| <b>8</b>     | Проведение родительских собраний.                | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель        | Халяпова Д.П         |
| <b>9</b>     | Празднование 9 мая                               | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май                     | Халяпова Д.П         |
| <b>10</b>    | Празднования Международного дня защиты детей     | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь                    | Халяпова Д.П         |

План  
воспитательной работы на 2024-2025 учебный год  
Тренера – преподавателя  
Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 5) « Котики». В группе 22 воспитанников, из них 15 девочек и 7 мальчиков. В группе занимаются дети из д/с "Родничок". Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность.

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                                      | Краткое содержание                 | Форма проведения                    | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция                                 | Празднование, чаепитие             | Игра                                | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей                       | Правила П.Д.Д                      | Беседа                              | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 5     | Проведение новогоднего праздника.  | Продолжить работу по сплочению коллектива | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 6     | Празднование Старого Нового Года   | Информировать детей                       | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь            | Халяпова Д.П  |

|    |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|----|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
| 7  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| 8  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| 9  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| 10 | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| 11 | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |

План  
воспитательной работы на 2023-2024 учебный год  
Тренера – преподавателя  
Халяповой Дианы Петровны

Характеристика группы:

СОГ 1 года обучения (№ 6) « Эдельвейс». В группе 10 воспитанников, из них 2 девочки и 8 мальчиков. В группе занимаются дети из школы - интернат №14. Коллектив сплоченный. В группе есть лидеры, которые способны возглавить группу на различных мероприятиях.

Задачи:

1. Продолжить работу по сплочению коллектива.
2. Продолжить работу по разностороннему развитию творческих и спортивных способностей воспитанников.
3. Повысить качество учебно-воспитательного процесса.
4. Продолжить работу по оздоровлению воспитанников и привитие им необходимости здорового образа жизни через спортивную деятельность

| № п/п | Название мероприятия, события  | Цель                                      | Краткое содержание                 | Форма проведения                    | Сроки проведения  | Ответственные |
|-------|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|
| 1     | Правила поведения на занятиях, на соревнованиях, ПВД, инструктажи по ТБ. | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | ежемесячно        | Халяпова Д.П  |
| 2     | Всемирный День туризма.  | Популяция                                 | Празднование, чаепитие             | Игра                                | Сентябрь          | Халяпова Д.П  |
| 3     | Беседа о культуре поведения в общественных местах.                       | Информировать детей                       | Правила Т.Б                        | Беседа                              | Октябрь<br>ноябрь | Халяпова Д.П  |
| 4     | Беседа о соблюдении правил дорожного движения.                           | Информировать детей                       | Правила П.Д.Д                      | Беседа                              | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 5     | Проведение новогоднего праздника.  | Продолжить работу по сплочению коллектива | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Декабрь           | Халяпова Д.П  |
| 6     | Празднование Старого Нового Года   | Информировать детей                       | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Январь            | Халяпова Д.П  |

|    |  |   |                                    |                                     |                  |              |
|----|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|
| 7  | Празднование 23 февраля.                     | Повысить качество учебно-воспитательного процесса | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Февраль          | Халяпова Д.П |
| 8  | Празднование дня 8 марта.                    | Популяция   | Организация и проведение праздника | Игры, танцы, соревнования, чаепитие | Март             | Халяпова Д.П |
| 9  | Проведение родительских собраний.            | Информировать родителей                           | Подведение итогов                  | Беседа, рассказ, показ              | Сентябрь, апрель | Халяпова Д.П |
| 10 | Празднование 9 мая                           | Привить патриотизм воспитанникам                  | Организация и проведение праздника | Эстафета                            | Май              | Халяпова Д.П |
| 11 | Празднования Международного дня защиты детей | Продолжить работу по сплочению воспитанников      | Организация и проведение праздника | Ориентирование и турполосы          | Июнь             | Халяпова Д.П |