



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

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



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

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Струкова Рузана Рашитовна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся 1х классов в возрасте 6-8 лет, любого пола, проявляющих заинтересованность к спорту и развитию физических способностей, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам.

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

**Актуальность программы:** в настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей ухудшается. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Скалолазание можно отнести к новому, современному спорту, который очень быстро развивается, становится популярным среди детей школьного возраста. Это – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями.

**Уровень освоения материала:** общекультурный.

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (33 часа).

**Цель программы:** развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанника через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация скалолазания среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как вида спорта. Достижение базового уровня знаний, умений, навыков для занятий скалолазанием, организация содержательного досуга учащихся.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания, как вида спорта;
2. сформировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
3. приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
4. ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию в дисциплине скорость;
5. ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
6. обучить базовым техническим элементам скалолазания
7. научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
8. обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
9. обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами скалолазания.

### **Развивающие:**

1. способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
2. развивать двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
3. развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
4. развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
5. развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

### **Воспитательные:**

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;
2. воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества;
3. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
4. воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
5. воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
6. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению.

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

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

**Условия приема на обучение:** в группы для обучения принимаются все желающие, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

**Возраст учащихся:** 6-8 лет.

**Количество учащихся:** наполняемость группы - 15 человек.

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

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

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

**Форма организации занятий:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и т.п)
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
- в малых группах, в т.ч. в парах (для выполнения и отработки определенных задач).

- индивидуальная (в случае необходимости отработать конкретный материал, а также при подготовке к соревнованиям или другим мероприятиям).

**Форма проведения занятий:**

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

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

**Материально-техническое оснащение программы:**

Помещения: скалодром и специально оборудованный зал для проведения занятий.

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

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

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

1. познакомятся со скалолазанием, как видом спорта;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;

**Метапредметные результаты**

1. смогут находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправить;
2. овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда;
3. овладеют навыком строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий;
4. смогут воспроизводить по памяти информацию, устанавливая причинно-следственные связи, предвидеть действия партнера;
5. смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
6. научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
7. научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

**Личностные результаты**

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
2. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
3. уважительное отношение к иному мнению;
4. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
5. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
6. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
7. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
8. оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Результатом освоения программы учебного курса** является получение базовых знаний о скалолазании, как спортивной дисциплине. Знакомство с дисциплинами спортивного скалолазания («трудность», «скорость», «боулдеринг»). Получение общих сведений об истории развития скалолазания в России. Получение базовых умений и навыков в работе со

снаряжением, используемом в скалолазании. Знакомство с правилами и регламентом соревнований в дисциплине скорость.

**В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- особенности дисциплины скалолазание;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы страховки;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;
- извлекать опыт из допущенных ошибок и исправлять их;
- работать в паре и владеть навыком страховки;
- демонстрировать основы организации страховки, уметь проводить контроль безопасности себя и партнера
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время занятий по скалолазанию.

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы скалолазания, правила техники безопасности	4	2	2	Опрос
<b>Раздел 2</b>	Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	11	3	8	Личная беседа
<b>Раздел 3</b>	Дисциплина «трудность»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки
<b>Раздел 4</b>	Дисциплина «скорость»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки. Соревнования
<b>Раздел 5</b>	Дисциплина «боулдеринг»	5	1	4	Визуальная оценка технической подготовки

<b>Раздел 6</b>	Итоговое занятие.	1	0	1	Опрос. Визуальная оценка технической подготовки
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



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

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	23.05.2025	33	33	33	1 раз в неделю по 1 часу (1 академический час- 30 минут)



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

---

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

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 1класс-1 группа

**Разработчик программы:**  
Струкова Рузана Рашитовна,  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанника через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация скалолазания среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как вида спорта. Достижение базового уровня знаний, умений, навыков для занятий скалолазанием, организация содержательного досуга учащихся.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания, как вида спорта;
- сформировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию в дисциплине скорость;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами скалолазания.

**Развивающие:**

- способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
- развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за свою работу;
- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
- воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

- познакомятся со скалолазанием, как видом спорта;
- сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
- научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;

**Метапредметные результаты**

- смогут находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправить;
- овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда;

- овладеют навыком строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий;
- смогут воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть действия партнера;
- смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
- научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
- научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

### **Личностные результаты**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Результатом освоения программы учебного курса** является получение базовых знаний о скалолазании, как спортивной дисциплине. Знакомство с дисциплинами спортивного скалолазания («трудность», «скорость», «боулдеринг»). Получение общих сведений об истории развития скалолазания в России. Получение базовых умений и навыков в работе со снаряжением, используемом в скалолазании. Знакомство с правилами и регламентом соревнований в дисциплине скорость.

### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- особенности дисциплины скалолазание;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы страховки;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;
- извлекать опыт из допущенных ошибок и исправлять их;
- работать в паре и владеть навыком страховки;
- демонстрировать основы организации страховки, уметь проводить контроль безопасности себя и партнера
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время занятий по скалолазанию.

## **Содержание программы**

### **Раздел I. Основы скалолазания. Правила техники безопасности.**

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

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

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

Знакомство с детьми в игровой форме. Проведение входного мониторинга.

#### *2. История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.*

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности. Спортивное скалолазание и его виды. Трудность, скорость, боулдеринг. Их отличительные особенности.

#### *3. Разминка и заминка*

Практика. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Правильная заминка: значение и особенности разминки у скалолазов.

#### *4. Зацепки и их виды.*

Практика. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер.

### **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.**

#### *5. Техника лазания.*

Теория. Краткая характеристика техники лазания. Техника работы рук и ног. Виды хватов. Технические приемы расположения на вертикали.

#### *6. Техника работы рук.*

Практика. Смена рук при лазании. Скрестные движения рук. Виды хватов: открытый и закрытый. Работа с подхватами и откидками.

#### *7. Техника работы ног*

Практика. Смена ног при лазании: перескок, аккуратная подставка. Приемы: «лягушка», скрутка, распор.

#### *8. Техника страховки на скалодроме.*

Теория. Техника страховки. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки (верхняя, нижняя, автоматическая). Техника безопасности и самоконтроль. Необходимое снаряжение для организации страховки. Обзор и правила использования, хранения и ухода. Команды, используемые в скалолазании.

#### *9. Способы передвижения по скальному рельефу.*

Практика. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Лазание вниз (спуск лазанием). Свободное лазание (лазание без страховки). Лазание в диагональ.

#### *10. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.*

Теория. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Приемы и необходимость развития скалолазу силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Понятие ОРУ. Виды и специфика. Эстафеты и подвижные игры. Понятие СФП. Виды упражнений. Вариации и направленность СФП в скалолазании. Сила пальцев.

#### *11. Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: сила, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

#### *12. Общая физическая подготовка. Быстрота.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: быстрота, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

#### *13. Общая физическая подготовка. Гибкость и координация.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств гибкость, координация и равновесие используя различные упражнения и приемы. Тренировка координации движений, отработка точности движений, лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук. Развитие равновесия.

14. *ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.*

Практика. Эстафета с элементами скалолазания. Подвижная игра на стенде «Акулы и рыбки».

15. *Учебно-тренировочное лазание.*

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел III. Дисциплина «трудность».**

16. *Понятие дисциплины «трудность».*

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

17. *Повторный инструктаж по ТБ. Автостраховка.*

Практика. Инструктаж по ТБ. Правила использования автостраховок. Особенности спуска. Отработка перестежки страховочного троса напарнику.

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

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

19. *Верхняя страховка.*

Практика. Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством.

20. *Спуск.*

Практика. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска.

21. *Учебно-тренировочное лазание.*

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел IV. Дисциплина «скорость».**

22. *Понятие дисциплины «скорость».*

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

23. *Скоростные качества скалолаза.*

Практика. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

24. *Спортивная дуэль.*

Практика. Понятие спортивной дуэли. Пробные игровые забеги в формате дуэли.

25. *Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.*

Практика. Пробные забеги по формату и с соблюдением правил соревнований. Отборочные забеги для формирования команды от каждого класса.

26. *Соревнования.*

Практика. Соревнования в дисциплине «скорость».

27. *Разбор соревнований.*

Практика. Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов выступлений на соревнованиях. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел V. Дисциплина «боулдеринг».**

28. *Понятие дисциплины «боулдеринг».*

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

29. *Правильное приземление.*

Практика. Правила безопасного приземления. Отработка правильных падений.

30. Динамика и динамичные движения.

Практика. Варианты динамичных движений. Прыжки в скалолазании. Техника длинных перехватов.

31. Боулдеринговые трассы.

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс.

32. Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс. Составление собственных трасс их опробование.

**Раздел VI. Итоговое занятие.**

33. Итоговое занятие. Открытый урок.

Практика. Подведение итогов года. Обобщение всех полученных знаний. Учебно-тренировочное лазание во всех трех дисциплинах: «скорость», «трудность», «боулдеринг». Отработка всех полученных навыков.

**Календарно-тематический план  
на 2024-2025 учебного года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09.24	
2	История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.	1	11.09.24	
3	Разминка и заминка.	1	18.09.24	
4	Зацепки и их виды.	1	25.09.24	
5	Техника лазания.	1	02.10.24	
6	Техника работы рук.	1	09.10.24	
7	Техника работы ног	1	16.10.24	
8	Техника страховки на скалодроме.	1	23.10.24	
9	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	06.11.24	
10	Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	1	13.11.24	
11	Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.	1	20.11.24	
12	Общая физическая подготовка. Быстрота.	1	27.11.24	
13	Общая физическая подготовка. Гибкость и координация	1	04.12.24	
14	ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.	1	11.12.24	
15	Учебно-тренировочное лазание.	1	18.12.24	
16	Понятие дисциплины «трудность».	1	25.12.24	

17	Повторный инструктаж по ТБ. Автостраховка.	1	15.01.25	
18	Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.	1	22.01.25	
19	Верхняя страховка.	1	29.01.25	
20	Спуск.	1	05.02.25	
21	Учебно-тренировочное лазание.	1	19.02.25	
22	Понятие дисциплины «скорость».	1	26.02.25	
23	Скоростные качества скалолаза.	1	05.03.25	
24	Спортивная дуэль.	1	12.03.25	
25	Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.	1	19.03.25	
26	Соревнования.	1	02.04.25	
27	Разбор соревнований	1	09.04.25	
28	Понятие дисциплины «боулдеринг».	1	16.04.25	
29	Правильно приземление.	1	23.04.25	
30	Динамика и динамичные движения.	1	30.04.25	
31	Боулдеринговые трассы.	1	07.05.25	
32	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	1	14.05.25	
33	Итоговое занятие. Открытый урок.	1	21.05.25	
	<b>Всего</b>	<b>33</b>		



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

---

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

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 1класс-2 группа

**Разработчик программы:**  
Струкова Рузана Рашитовна  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанника через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация скалолазания среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как вида спорта. Достижение базового уровня знаний, умений, навыков для занятий скалолазанием, организация содержательного досуга учащихся.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания, как вида спорта;
- сформировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию в дисциплине скорость;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами скалолазания.

**Развивающие:**

- способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
- развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за свою работу;
- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
- воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

- познакомятся со скалолазанием, как видом спорта;
- сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
- научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;

**Метапредметные результаты**

- смогут находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправить;
- овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда;

- овладеют навыком строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий;
- смогут воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть действия партнера;
- смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
- научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
- научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

### **Личностные результаты**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Результатом освоения программы учебного курса** является получение базовых знаний о скалолазании, как спортивной дисциплине. Знакомство с дисциплинами спортивного скалолазания («трудность», «скорость», «боулдеринг»). Получение общих сведений об истории развития скалолазания в России. Получение базовых умений и навыков в работе со снаряжением, используемом в скалолазании. Знакомство с правилами и регламентом соревнований в дисциплине скорость.

### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- особенности дисциплины скалолазание;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы страховки;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;
- извлекать опыт из допущенных ошибок и исправлять их;
- работать в паре и владеть навыком страховки;
- демонстрировать основы организации страховки, уметь проводить контроль безопасности себя и партнера
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время занятий по скалолазанию.

## **Содержание программы**

### **Раздел I. Основы скалолазания. Правила техники безопасности.**

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

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

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

Знакомство с детьми в игровой форме. Проведение входного мониторинга.

## *2. История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.*

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности. Спортивное скалолазание и его виды. Трудность, скорость, боулдеринг. Их отличительные особенности.

## *3. Разминка и заминка*

Практика. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Правильная заминка: значение и особенности разминки у скалолазов.

## *4. Зацепки и их виды.*

Практика. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер.

## **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.**

### *5. Техника лазания.*

Теория. Краткая характеристика техники лазания. Техника работы рук и ног. Виды хватов. Технические приемы расположения на вертикали.

### *6. Техника работы рук.*

Практика. Смена рук при лазании. Скрестные движения рук. Виды хватов: открытый и закрытый. Работа с подхватами и откидками.

### *7. Техника работы ног*

Практика. Смена ног при лазании: перескок, аккуратная подставка. Приемы: «лягушка», скрутка, распор.

### *8. Техника страховки на скалодроме.*

Теория. Техника страховки. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки (верхняя, нижняя, автоматическая). Техника безопасности и самоконтроль. Необходимое снаряжение для организации страховки. Обзор и правила использования, хранения и ухода. Команды, используемые в скалолазании.

### *9. Способы передвижения по скальному рельефу.*

Практика. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Лазание вниз (спуск лазанием). Свободное лазание (лазание без страховки). Лазание в диагональ.

### *10. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.*

Теория. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Приемы и необходимость развития скалолазу силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Понятие ОРУ. Виды и специфика. Эстафеты и подвижные игры. Понятие СФП. Виды упражнений. Вариации и направленность СФП в скалолазании. Сила пальцев.

### *11. Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: сила, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

### *12. Общая физическая подготовка. Быстрота.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: быстрота, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

### *13. Общая физическая подготовка. Гибкость и координация.*

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств гибкость, координация и равновесие используя различные упражнения и приемы. Тренировка координации движений, отработка точности движений, лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук. Развитие равновесия.

14. *ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.*

Практика. Эстафета с элементами скалолазания. Подвижная игра на стенде «Акулы и рыбки».

15. *Учебно-тренировочное лазание.*

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

**Раздел III. Дисциплина «трудность».**

16. *Понятие дисциплины «трудность».*

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

17. *Автостраховка.*

Практика. Правила использования автостраховок. Особенности спуска. Отработка перестежки страховочного троса напарнику.

18. *Повторный инструктаж по ТБ. Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.*

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

19. *Верхняя страховка.*

Практика. Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством.

20. *Спуск.*

Практика. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска.

21. *Учебно-тренировочное лазание.*

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

**Раздел IV. Дисциплина «скорость».**

22. *Понятие дисциплины «скорость».*

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

23. *Скоростные качества скалолаза.*

Практика. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

24. *Спортивная дуэль.*

Практика. Понятие спортивной дуэли. Пробные игровые забеги в формате дуэли.

25. *Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.*

Практика. Пробные забеги по формату и с соблюдением правил соревнований. Отборочные забеги для формирования команды от каждого класса.

26. *Соревнования.*

Практика. Соревнования в дисциплине «скорость».

27. *Разбор соревнований.*

Практика. Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов выступлений на соревнованиях. Учебно-тренировочное лазание.

**Раздел V. Дисциплина «боулдеринг».**

28. *Понятие дисциплины «боулдеринг».*

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

29. *Правильное приземление.*

Практика. Правила безопасного приземления. Отработка правильных падений.

30. *Динамика и динамичные движения.*

Практика. Варианты динамичных движений. Прыжки в скалолазании. Техника длинных перехватов.

31. *Боулдеринговые трассы.*

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс.

32. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс. Составление собственных трасс их опробование.

**Раздел VI. Итоговое занятие.**

33. *Итоговое занятие. Открытый урок.*

Практика. Подведение итогов года. Обобщение всех полученных знаний. Учебно-тренировочное лазание во всех трех дисциплинах: «скорость», «трудность», «боулдеринг». Отработка всех полученных навыков.

### Календарно-тематический план на 2024-2025 учебного года

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	1	05.09.24	
2	История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.	1	12.09.24	
3	Разминка и заминка.	1	19.09.24	
4	Зацепки и их виды.	1	26.09.24	
5	Техника лазания.	1	03.10.24	
6	Техника работы рук.	1	10.10.24	
7	Техника работы ног	1	17.10.24	
8	Техника страховки на скалодроме.	1	24.10.24	
9	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	31.10.24	
10	Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	1	07.11.24	
11	Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.	1	14.11.24	
12	Общая физическая подготовка. Быстрота.	1	21.11.24	
13	Общая физическая подготовка. Гибкость и координация	1	28.11.24	
14	ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.	1	05.12.24	
15	Учебно-тренировочное лазание.	1	12.12.24	

16	Понятие дисциплины «трудность».	1	19.12.24	
17	Автостраховка.	1	26.12.24	
18	Повторный инструктаж по ТБ. Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.	1	09.01.25	
19	Верхняя страховка.	1	16.01.25	
20	Спуск.	1	23.01.25	
21	Учебно-тренировочное лазание.	1	30.01.25	
22	Понятие дисциплины «скорость».	1	06.02.25	
23	Скоростные качества скалолаза.	1	20.02.25	
24	Спортивная дуэль.	1	27.02.25	
25	Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.	1	06.03.25	
26	Соревнования.	1	13.03.25	
27	Разбор соревнований	1	20.03.25	
28	Понятие дисциплины «боулдеринг».	1	03.04.25	
29	Правильно приземление.	1	10.04.25	
30	Динамика и динамичные движения.	1	17.04.25	
31	Боулдеринговые трассы.	1	24.04.25	
32	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	1	15.05.25	
33	Итоговое занятие. Открытый урок.	1	22.05.25	
	<b>Всего</b>	<b>33</b>		



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

---

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

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 1 класс-3 группа

**Разработчик программы:**  
Струкова Рузана Рашитовна  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанника через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация скалолазания среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как вида спорта. Достижение базового уровня знаний, умений, навыков для занятий скалолазанием, организация содержательного досуга учащихся.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

- сформировать знания по истории зарождения и развития скалолазания, как вида спорта;
- сформировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию в дисциплине скорость;
- ознакомить с особенностями основных дисциплин современного скалолазания;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами скалолазания.

**Развивающие:**

- способствовать развитию физических и специальных качеств обучающихся, занимающихся скалолазанием;
- развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить необходимые навыки и умения по работе со снаряжением и специальным оборудованием, используемым в скалолазании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за свою работу;
- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
- воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

- познакомятся со скалолазанием, как видом спорта;
- сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
- научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;

**Метапредметные результаты**

- смогут находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправить;
- овладеют навыком объективно оценивать результаты собственного труда;

- овладеют навыком строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий;
- смогут воспроизводить по памяти информацию, устанавливая причинно-следственные связи, предвидеть действия партнера;
- смогут самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем физкультурно-спортивного характера;
- научатся определять приоритетные индивидуальные направления в развитии физкультурно-спортивной деятельности;
- научатся самостоятельно выполнять различные физкультурно-спортивные задачи.

### **Личностные результаты**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Результатом освоения программы учебного** курса является получение базовых знаний о скалолазании, как спортивной дисциплине. Знакомство с дисциплинами спортивного скалолазания («трудность», «скорость», «боулдеринг»). Получение общих сведений об истории развития скалолазания в России. Получение базовых умений и навыков в работе со снаряжением, используемом в скалолазании. Знакомство с правилами и регламентом соревнований в дисциплине скорость.

### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- особенности базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;
- особенности дисциплины скалолазание;
- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- принципы работы страховки;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- разбираться, правильно использовать и ухаживать за снаряжением, необходимым для занятий;
- извлекать опыт из допущенных ошибок и исправлять их;
- работать в паре и владеть навыком страховки;
- демонстрировать основы организации страховки, уметь проводить контроль безопасности себя и партнера
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время занятий по скалолазанию.

## **Содержание программы**

### **Раздел I. Основы скалолазания. Правила техники безопасности.**

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

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

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

Знакомство с детьми в игровой форме. Проведение входного мониторинга.

## **2. История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.**

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с другими видами деятельности. Спортивное скалолазание и его виды. Трудность, скорость, боулдеринг. Их отличительные особенности.

## **3. Разминка и заминка**

Практика. Правильная разминка: значение и особенности разминки у скалолазов. Правильная заминка: значение и особенности заминки у скалолазов.

## **4. Зацепки и их виды.**

Практика. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер.

## **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.**

### **5. Техника лазания.**

Теория. Краткая характеристика техники лазания. Техника работы рук и ног. Виды хватов. Технические приемы расположения на вертикали.

### **6. Техника работы рук.**

Практика. Смена рук при лазании. Скрестные движения рук. Виды хватов: открытый и закрытый. Работа с подхватами и откидками.

### **7. Техника работы ног**

Практика. Смена ног при лазании: перескок, аккуратная подставка. Приемы: «лягушка», скрутка, распор.

### **8. Техника страховки на скалодроме.**

Теория. Техника страховки. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки (верхняя, нижняя, автоматическая). Техника безопасности и самоконтроль. Необходимое снаряжение для организации страховки. Обзор и правила использования, хранения и ухода. Команды, используемые в скалолазании.

### **9. Способы передвижения по скальному рельефу.**

Практика. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Лазание вниз (спуск лазанием). Свободное лазание (лазание без страховки). Лазание в диагональ.

### **10. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.**

Теория. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Приемы и необходимость развития скалолазу силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Понятие ОРУ. Виды и специфика. Эстафеты и подвижные игры. Понятие СФП. Виды упражнений. Вариации и направленность СФП в скалолазании. Сила пальцев.

### **11. Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.**

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: сила, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

### **12. Общая физическая подготовка. Быстрота.**

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств: быстрота, выносливость, используя различные упражнения. Лазание на выносливость.

### **13. Общая физическая подготовка. Гибкость и координация.**

Практика. Основы обучения движениям. Развитие и совершенствования физических важных для скалолазания качеств гибкость, координация и равновесие используя различные упражнения и

приемы. Тренировка координации движений, отработка точности движений, лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук. Развитие равновесия.

#### 14.ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.

Практика. Эстафета с элементами скалолазания. Подвижная игра на стенде «Акулы и рыбки».

#### 15.Учебно-тренировочное лазание.

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел III. Дисциплина «трудность».**

#### 16.Понятие дисциплины «трудность».

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

#### 17.Автостраховка.

Практика. Правила использования автостраховок. Особенности спуска. Отработка перестежки страховочного троса напарнику.

18. *Повторный инструктаж по ТБ. Команды, используемые в дисциплине «трудность».*  
Самоконтроль и самопроверка.

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

#### 19.Верхняя страховка.

Практика. Правильное использование верхней страховки. Работа со страховочным устройством.

#### 20.Спуск.

Практика. Отработка спуска и использование правильных команд. Рассмотрение возможных ошибок и их последствий. Варианты спуска.

#### 21.Учебно-тренировочное лазание.

Практика. Закрепление полученных знаний и навыков. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел IV. Дисциплина «скорость».**

#### 22.Понятие дисциплины «скорость».

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

#### 23.Скоростные качества скалолаза.

Практика. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

#### 24.Спортивная дуэль.

Практика. Понятие спортивной дуэли. Пробные игровые забеги в формате дуэли.

#### 25.Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.

Практика. Пробные забеги по формату и с соблюдением правил соревнований. Отборочные забеги для формирования команды от каждого класса.

#### 26.Соревнования.

Практика. Соревнования в дисциплине «скорость».

#### 27.Разбор соревнований.

Практика. Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов выступлений на соревнованиях. Учебно-тренировочное лазание.

### **Раздел V. Дисциплина «боулдеринг».**

#### 28.Понятие дисциплины «боулдеринг».

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

#### 29.Правильное приземление.

Практика. Правила безопасного приземления. Отработка правильных падений.

#### 30.Динамика и динамичные движения.

Практика. Варианты динамичных движений. Прыжки в скалолазании. Техника длинных перехватов.

31. *Боулдеринговые трассы.*

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс.

32. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс. Составление собственных трасс их опробование.

**Раздел VI. Итоговое занятие.**

33. *Итоговое занятие. Открытый урок.*

Практика. Подведение итогов года. Обобщение всех полученных знаний. Учебно-тренировочное лазание во всех трех дисциплинах: «скорость», «трудность», «боулдеринг». Оработка всех полученных навыков.

### Календарно-тематический план на 2024-2025 учебного года

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Основы скалолазания. Инструктаж по технике безопасности.	1	06.09.24	
2	История скалолазания. Скалолазание как спортивная дисциплина.	1	13.09.24	
3	Разминка и заминка.	1	20.09.24	
4	Зацепки и их виды.	1	27.09.24	
5	Техника лазания.	1	04.10.24	
6	Техника работы рук.	1	11.10.24	
7	Техника работы ног	1	18.10.24	
8	Техника страховки на скалодроме.	1	25.10.24	
9	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	01.11.24	
10	Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	1	08.11.24	
11	Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.	1	15.11.24	
12	Общая физическая подготовка. Быстрота.	1	22.11.24	
13	Общая физическая подготовка. Гибкость и координация	1	29.11.24	
14	ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.	1	06.12.24	
15	Учебно-тренировочное лазание.	1	13.12.24	
16	Понятие дисциплины «трудность».	1	20.12.24	

17	Автостраховка.	1	27.12.24	
18	Повторный инструктаж по ТБ. Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.	1	10.01.25	
19	Верхняя страховка.	1	17.01.25	
20	Спуск.	1	24.01.25	
21	Учебно-тренировочное лазание.	1	31.01.25	
22	Понятие дисциплины «скорость».	1	07.02.25	
23	Скоростные качества скалолаза.	1	21.02.25	
24	Спортивная дуэль.	1	28.02.25	
25	Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.	1	07.03.25	
26	Соревнования.	1	14.03.25	
27	Разбор соревнований	1	21.03.25	
28	Понятие дисциплины «боулдеринг».	1	04.04.25	
29	Правильно приземление.	1	11.04.25	
30	Динамика и динамичные движения.	1	18.04.25	
31	Боулдеринговые трассы.	1	25.04.25	
32	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.	1	16.05.25	
33	Итоговое занятие. Открытый урок.	1	23.05.25	
	<b>Всего</b>	<b>33</b>		

### Методическое обеспечение

	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Основы скалолазания. Правила ТБ.	Теоретическое и практическое занятие	<p><u>Приемы:</u> <u>Объяснительно-иллюстративный</u>, самооценка, выполнение практических заданий.</p>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, ссылки на видеозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
2	Техническая подготовка и работа со снаряжением. Общеподготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	Теоретическое и практическое занятие	<p><u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.</p> <p><u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний.</p>	Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа
3	Дисциплина «трудность»	Теоретическое и практическое занятие	<p><u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля.</p>	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки
4	Дисциплина «скорость»	Теоретическое и практическое занятие	<p><u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, отработка движений, пробные упражнения под контролем, разбор нового материала, отработка и закрепление изученного.</p>	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки. Соревнования
5	Дисциплина «боулдеринг»	Теоретическое и практическое занятие		Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки
6	Итоговое занятие	Практическое занятие		Презентация. Учебная литература, видеоматериал.	Опрос. Визуальная оценка технической подготовки

## Информационные источники

### Список литературы для педагога:

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

### Список литературы для учащихся:

1. Маклахлен Грэм. Узлы. Карманный справочник. 40 пошаговых инструкций для начинающих / Грэм Маклахлен. – М.: Эксмо, 2021. – 160с.

### Интернет-источники:

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

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

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

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

- уровень учреждения – 1 балл;
  - уровень района, города, области – 2 балла;
  - всероссийский или международный уровень – 3 балла.
- Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

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

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

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

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

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

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

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

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

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

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

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
Название программы \_\_\_\_\_  
Год обучения \_\_\_\_\_  
Номер группы \_\_\_\_\_  
ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

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

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

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

**Соответствует** \_\_\_\_\_ году обучения

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

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---

**Алгоритм подсчета результатов:**

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

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

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

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

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

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования рабочей программы)  
20\_\_-20\_\_ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

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

Педагог дополнительного образования:  
(\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_

подпись

расшифровка

**СОГЛАСОВАНО** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

подпись

расшифровка