



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

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



Т.В. Корниенко

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

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

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

**Актуальность программы:** программа «Скалолазание. Пик» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

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

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

**Уровень освоения материала:** общекультурный

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

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

**Задачи общеразвивающей программы**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

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

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

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

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

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

**Воспитательные:**

1. воспитывать чувство ответственности за свою работу;

2. воспитывать бережное отношение к общественному и личному снаряжению;

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

4. воспитывать уважение к сверстникам и старшим;

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

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

7. способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;

8. способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

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

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

**Форма обучения:** очная.

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

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

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

**Возраст учащихся:** 7-10 лет.

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

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

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

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

**Форма организации занятий:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и т.п)
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
- в малых группах, в т.ч. в парах (для выполнения и отработки определенных задач).
- индивидуальная (в случае необходимости отработать конкретный материал, а также при подготовке к соревнованиям или другим мероприятиям).

**Форма проведения занятий:**

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

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

**Материально-техническое оснащение программы:**

Помещения: скалодром и специально оборудованный зал для проведения занятий.

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

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

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

1. познакомятся со спортивными дисциплинами скалолазания: скорость, трудность, буолдеринг;
2. сформируют представление о скалолазании, как о спортивной дисциплине, так и об активном виде досуга, а также его роли в укреплении здоровья;
3. научатся рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять суставную разминку вести активный образ жизни;
4. овладеют навыками необходимыми для ведения наблюдений за развитием собственных показателей;
5. овладеют навыками работы с верёвкой и специальным снаряжением, используемым в скалолазании;
6. научатся выполнять общие физические упражнения.

**Метапредметные результаты**

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

**Личностные результаты**

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

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

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

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

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

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

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

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

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



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

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	24.05.2025	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час- 45 минут)



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

---

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

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

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



**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

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

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

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

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

#### **Метапредметные результаты**

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

#### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

## **Содержание программы**

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

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

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

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

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

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

#### *2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.*

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

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

#### *3. Основы методики начального обучения и тренировки.*

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

#### *4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.*

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

#### *5. Этапы тренировочного занятия. Основная часть.*

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

Практика. Учебно-тренировочное лазание. Эстафета с элементами скалолазания.

#### *6. Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.*

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

#### *7. Учебно-тренировочное лазание*

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

### **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.**

#### *8. Зацепки и их виды.*

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

#### *9. Краткая характеристика техники лазания.*

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

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

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

#### *10. Техника работы рук.*

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

#### *11. Техника работы ног*

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

#### *12. Способы передвижения по рельефу.*

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

#### *13. Туристические узлы и страховочные блоки.*

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

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

#### *14. Учебно-тренировочное лазание*

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

### **Раздел III. Общая физическая подготовка.**

#### *15. Развитие силы.*

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

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

#### *16. Развитие скорости.*

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

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

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

### **Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.**

#### *18. Дисциплина трудность.*

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

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

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

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

#### *19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.*

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

#### *20. Учебно-тренировочное лазание*

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

#### *21. Дисциплина скорость.*

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

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

#### *22. Дисциплина боулдеринг.*

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

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

#### *23. Динамика и динамичные движения.*

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

24. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

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

#### **Раздел V. Соревновательная деятельность.**

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

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

26. *Тактическая подготовка.*

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

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

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

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

#### **Раздел VI. Итоговое занятие.**

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

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

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс) за минуту;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

32. *Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.*

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

33. *Итоги года.*

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

34. *Итоги года. Открытый урок.*

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

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

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

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

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



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

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 3 класс

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

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

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

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

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

#### **Метапредметные результаты**

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

#### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

## **Содержание программы**

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

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

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

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

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

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

#### *2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.*

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

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

#### *3. Основы методики начального обучения и тренировки.*

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

#### *4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.*

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

#### *5. Этапы тренировочного занятия. Основная часть.*

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

*Практика.* Учебно-тренировочное лазание. Эстафета с элементами скалолазания.

#### *6. Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.*

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

#### *7. Учебно-тренировочное лазание*

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

### **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.**

#### *8. Зацепки и их виды.*

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

#### *9. Краткая характеристика техники лазания.*

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

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

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

#### *10. Техника работы рук.*

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

#### *11. Техника работы ног*

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

#### *12. Способы передвижения по рельефу.*

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

#### *13. Туристические узлы и страховочные блоки.*

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

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

#### *14. Учебно-тренировочное лазание*

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

### **Раздел III. Общая физическая подготовка.**

#### *15. Развитие силы.*

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

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

#### 16. Развитие скорости.

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

#### 17. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

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

### **Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.**

#### 18. Инструктаж по ТБ. Дисциплина трудность.

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

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

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

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

#### 19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.

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

#### 20. Учебно-тренировочное лазание

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

#### 21. Дисциплина скорость.

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

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

#### 22. Дисциплина боулдеринг.

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

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

#### 23. Динамика и динамичные движения.

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

24. *Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.*

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

#### **Раздел V. Соревновательная деятельность.**

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

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

26. *Тактическая подготовка.*

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

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

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

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

#### **Раздел VI. Итоговое занятие.**

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

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

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс) за минуту;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

32. *Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.*

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

33. *Итоги года.*

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

34. *Итоги года. Открытый урок.*

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

### **Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный года**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт

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



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

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

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 4 класс

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения материала:** общекультурный

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

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты**

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

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

#### **Метапредметные результаты**

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

#### **Личностные результаты**

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

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

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

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

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

## **Содержание программы**

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

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

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

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся.

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

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

#### *2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.*

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

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

#### *3. Основы методики начального обучения и тренировки.*

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

#### *4. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.*

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

#### *5. Этапы тренировочного занятия. Основная часть.*

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

*Практика.* Учебно-тренировочное лазание. Эстафета с элементами скалолазания.

#### *6. Этапы тренировочного занятия. Заключительная часть.*

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

#### 7. Учебно-тренировочное лазание

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

### **Раздел II. Техническая подготовка и работа со снаряжением.**

#### 8. Зацепки и их виды.

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

#### 9. Краткая характеристика техники лазания.

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

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

Практика. Лазание траверсом. Отработка спрыгиваний и спусков.

#### 10. Техника работы рук.

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

#### 11. Техника работы ног

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

#### 12. Способы передвижения по рельефу.

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

#### 13. Туристические узлы и страховочные блоки.

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

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

#### 14. Учебно-тренировочное лазание

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

### **Раздел III. Общая физическая подготовка.**

#### 15. Развитие силы.

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

#### 16. Развитие скорости.

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

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

#### 17. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

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

### **Раздел IV. Дисциплины спортивного скалолазания и их особенности.**

#### 18. Повторный инструктаж по ТБ. Дисциплина трудность.

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

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

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

Этапы самоконтроля и проверки напарника.

#### 19. Верхняя страховка. Спуски и срывы.

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

#### 20. Учебно-тренировочное лазание

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

#### 21. Дисциплина скорость.

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

Практика. Развитие скоростных качеств. Лазание трасс на скорость.

#### 22. Дисциплина боулдеринг.

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

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

#### 23. Динамика и динамичные движения.

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

#### 24. Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.

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

### **Раздел V. Соревновательная деятельность.**

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

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

#### 26. Tактическая подготовка.

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

27. *Правила соревнований в дисциплине скорость.*

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

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

28. *Отборочные забеги.*

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

29. *Школьные соревнования в дисциплине скорость.*

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

30. *Разбор соревнований.*

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

**Раздел VI. Итоговое занятие.**

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

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

- подтягивания на перекладине,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- вис на зацепках (активным хватом, пассивным хватом);
- подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс) за минуту;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

32. *Оценка технической и тактической подготовленности учащихся.*

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

33. *Итоги года.*

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

34. *Итоги года. Открытый урок.*

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

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

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



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

	<b>Всего</b>	<b>68</b>		
--	--------------	-----------	--	--

### Методическое обеспечение

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

### Информационные источники

#### Список литературы для педагога:

1. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия. – Н. Новгород, НГПУ, 2003. – 178 с.).

2. Лаврухина Г.М. Фитнес. Учебно-методическое пособие. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 42 с.).

3. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н., Демуря Н.А., Кауров В.О. Скалолазание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: [учебник для студентов высших учебных заведений] / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – [3-е изд., стер.]. – Москва: Советский спорт, 2007. – 463 с.

5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.).

6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 196 с.

7. Хёрст Эрик Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов / Эрик Дж. Хёрст. – М.: Библиотека Спорт-Марафон, 2000, – 448 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

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

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

3. Хилл Линн: Скалолазание – моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. – СПб, Нестор-История, 2012г. – 240с.

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

#### **Интернет-источники:**

1. Виды скалолазания [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

2. Возникновение и развитие скалолазания [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

3. Дисциплины скалолазания [электронный ресурс] / Федерация скалолазания России. URL: <http://c-f-r.ru/press/disciplines/>

4. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) [электронный ресурс] / Новикова Н.Т., Михайлов Б.А. URL: [http://mountain.lv/publ/osnovy\\_tekhniki\\_skalolazaniya\\_na\\_skalodromakh\\_chat\\_i/1-1-0-5](http://mountain.lv/publ/osnovy_tekhniki_skalolazaniya_na_skalodromakh_chat_i/1-1-0-5)

5. Соревнования по скалолазанию [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

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

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

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

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

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

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

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

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

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

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

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

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

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

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

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

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
<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 (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)</b>			
- 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
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	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