



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. СТАРТ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся в возрасте 7-13 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 заключается в том, что скалолазание является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся.

Систематические занятия скалолазанием оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Через занятия скалолазанием развиваются и совершенствуются все физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация и скоростно-силовые способности. Так же происходит укрепление вестибулярного и двигательного аппарата, развивается внимание, оперативное мышление, память и наблюдательность, собранность и взаимопонимание.

Скалолазание - это новый, современный вид спорта. Это – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников.

Уровень освоения материала: общекультурный.

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (30 часов).

Цель программы: воспитание волевых и моральных качеств, развитие физических и двигательных способностей обучающихся, через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом. Популяризация скалолазания и здорового образа жизни среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как видом спорта. Развитию основных физических качеств, необходимых для движения по вертикали. Обучение работе со снаряжением, используемом в скалолазании.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Дать знания по истории возникновения и развития скалолазания как спортивного направления.
2. Сформировать базовые представления о влиянии занятий скалолазанием на развитие личности и укрепление здоровья.
3. Ознакомить с основной терминологией и ключевыми понятиями в скалолазании.
4. Представить правила проведения соревнований по скалолазанию в дисциплине «скорость».
5. Раскрыть особенности основных дисциплин современного скалолазания.
6. Научить основным техническим приёмам передвижения по вертикальной поверхности.
7. Обучить правильному и безопасному использованию современного скалолазного оборудования.
8. Ввести в курс правил соблюдения личной гигиены во время спортивных занятий.
9. Показать и объяснить различные подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания.
10. Научить самостоятельному выполнению разминки перед тренировкой.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие физических и специфичных для скалолазания качеств у обучающихся.
2. Совершенствовать двигательные навыки и умения, необходимые для успешного занятия скалолазанием.
3. Развивать аналитическое мышление, способность принимать тактически верные решения в процессе скалолазных тренировок.
4. Обучить навыкам обращения со специализированным снаряжением и оборудованием, используемыми в скалолазании.
5. Повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, особенно в рамках скалолазания.
6. Развить навыки самостоятельного выполнения разнообразных физических упражнений

Воспитательные:

1. Формировать у учащихся чувство ответственности за выполненную работу.
2. Воспитывать положительные личностные качества, развивать навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества.
3. Прививать уважение к сверстникам и взрослым.
4. Способствовать развитию коммуникативных навыков, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя при этом индивидуальность каждого ученика.
5. Воспитывать культуру безопасного поведения на занятиях скалолазанием, прививая строгое соблюдение всех требований и правил безопасности.
6. Воспитывать бережное отношение к общественному и личному спортивному инвентарю.

**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: 7-13 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. Узнают правила поведения и технику безопасности на занятиях по скалолазанию.
3. Получат опыт участия в игровых и соревновательных мероприятиях.
4. Сформируют представление о скалолазании как о спортивной дисциплине и активном отдыхе, а также о его значении для укрепления здоровья.
5. Научатся грамотно планировать своё время в течение дня, выполнять разминку суставов и вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Научатся выявлять ошибки в процессе выполнения задач и находить пути их устранения.
2. Сформируют навыки объективной оценки результатов своей работы.
3. Овладеют способностью выстраивать логические цепочки рассуждений, анализировать и прогнозировать последствия своих действий.
4. Смогут запоминать и воспроизводить информацию, устанавливать причинно-следственные связи и предвосхищать действия партнёров.
5. Приобретут умение разрабатывать собственные алгоритмы решения проблем в области физической культуры и спорта.
6. Научатся определять приоритеты в индивидуальном развитии физкультурно-спортивных направлений.
7. Станут способны самостоятельно решать разнообразные задачи в сфере физической культуры и спорта.

Личностные результаты

1. Осознание важности личного вклада в поддержание своего здоровья.
2. Готовность и способность к постоянному саморазвитию и обучению.
3. Уважительное отношение к чужим мнениям.
4. Владение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
5. Формирование этических чувств, таких как доброжелательность, толерантность, эмоциональная отзывчивость, понимание и сочувствие другим людям.
6. Развитие положительных качеств характера и умения контролировать свои эмоции.
7. Воспитание дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и настойчивости в достижении 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, а так же готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Характеристики базовых навыков и упражнений общей физической подготовки.
2. Особенности дисциплины «скалолазание».
3. Основные термины и понятия, применяемые в скалолазании.
4. Правила техники безопасности и поведения на тренировках.
5. Принципы функционирования автоматической страховки.
6. Специфические черты основных видов современного скалолазания, их сходства и отличия.
7. Нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием.
8. Различные подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие двигательных способностей, полезных для скалолазания.
9. Применение полученных знаний и сформированных двигательных умений и навыков в скалолазании.
10. Умение выбирать, правильно пользоваться и обслуживать необходимое оборудование для тренировок.
11. Анализ допущенных ошибок и их корректировка.
12. Навык работы в паре и владение техникой страховки.
13. Демонстрация основ организации страховки, проведение контроля безопасности для себя и партнёра.
14. Проявление стремления к успеху, воли, терпения и трудолюбия на занятиях по скалолазанию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы скалолазания, правила техники безопасности	2	1	1	Опрос
Раздел 2	Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	10	4	6	Личная беседа
Раздел 3	Дисциплина «трудность»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки
Раздел 4	Дисциплина «скорость»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки.

					Соревнования
Раздел 5	Дисциплина «боулдеринг»	5	1	4	Визуальная оценка технической подготовки
Раздел 6	Итоговое занятие.	1	0	1	Опрос. Визуальная оценка технической подготовки
Итого		30	8	22	

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. Старт»
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	01.10.2024	23.05.2025	30	30	30	1 раз в неделю по 1 часу (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. СТАРТ»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 2-7 класс

Разработчик программы:
Струкова Рузана Рашитовна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: воспитание волевых и моральных качеств, развитие физических и двигательных способностей обучающихся, через занятия скалолазанием. Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом. Популяризация скалолазания и здорового образа жизни среди учащихся школы. Знакомство учащихся со скалолазанием, как видом спорта. Развитию основных физических качеств, необходимых для движения по вертикали. Обучение работе со снаряжением, используемом в скалолазании.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Дать знания по истории возникновения и развития скалолазания как спортивного направления.
2. Сформировать базовые представления о влиянии занятий скалолазанием на развитие личности и укрепление здоровья.
3. Ознакомить с основной терминологией и ключевыми понятиями в скалолазании.
4. Представить правила проведения соревнований по скалолазанию в дисциплине «скорость».
5. Раскрыть особенности основных дисциплин современного скалолазания.
6. Научить основным техническим приёмам передвижения по вертикальной поверхности.
7. Обучить правильному и безопасному использованию современного скалолазного оборудования.
8. Ввести в курс правил соблюдения личной гигиены во время спортивных занятий.
9. Показать и объяснить различные подвижные игры и эстафеты с элементами скалолазания.
10. Научить самостоятельному выполнению разминки перед тренировкой.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие физических и специфичных для скалолазания качеств у обучающихся.
2. Совершенствовать двигательные навыки и умения, необходимые для успешного занятия скалолазанием.
3. Развивать аналитическое мышление, способность принимать тактически верные решения в процессе скалолазных тренировок.
4. Обучить навыкам обращения со специализированным снаряжением и оборудованием, используемыми в скалолазании.
5. Повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, особенно в рамках скалолазания.
6. Развить навыки самостоятельного выполнения разнообразных физических упражнений

Воспитательные:

1. Формировать у учащихся чувство ответственности за выполненную работу.
2. Воспитывать положительные личностные качества, развивать навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества.
3. Прививать уважение к сверстникам и взрослым.
4. Способствовать развитию коммуникативных навыков, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя при этом индивидуальность каждого ученика.
5. Воспитывать культуру безопасного поведения на занятиях скалолазанием, прививая строгое соблюдение всех требований и правил безопасности.
6. Воспитывать бережное отношение к общественному и личному спортивному инвентарю.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. Познакомятся со скалолазанием как видом спорта.
2. Узнают правила поведения и технику безопасности на занятиях по скалолазанию.
3. Получат опыт участия в игровых и соревновательных мероприятиях.

4. Сформируют представление о скалолазании как о спортивной дисциплине и активном отдыхе, а также о его значении для укрепления здоровья.

5. Научатся грамотно планировать своё время в течение дня, выполнять разминку суставов и вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Научатся выявлять ошибки в процессе выполнения задач и находить пути их устранения.

2. Сформируют навыки объективной оценки результатов своей работы.

3. Овладеют способностью выстраивать логические цепочки рассуждений, анализировать и прогнозировать последствия своих действий.

4. Смогут запоминать и воспроизводить информацию, устанавливать причинно-следственные связи и предвосхищать действия партнёров.

5. Приобретут умение разрабатывать собственные алгоритмы решения проблем в области физической культуры и спорта.

6. Научатся определять приоритеты в индивидуальном развитии физкультурно-спортивных направлений.

7. Станут способны самостоятельно решать разнообразные задачи в сфере физической культуры и спорта.

Личностные результаты

1. Осознание важности личного вклада в поддержание своего здоровья.

2. Готовность и способность к постоянному саморазвитию и обучению.

3. Уважительное отношение к чужим мнениям.

4. Овладение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

5. Формирование этических чувств, таких как доброжелательность, толерантность, эмоциональная отзывчивость, понимание и сочувствие другим людям.

6. Развитие положительных качеств характера и умения контролировать свои эмоции.

7. Воспитание дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и настойчивости в достижении 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, а так же готовность обучающихся к участию в соревнованиях школьного уровня.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Характеристики базовых навыков и упражнений общей физической подготовки.

2. Особенности дисциплины «скалолазание».

3. Основные термины и понятия, применяемые в скалолазании.

4. Правила техники безопасности и поведения на тренировках.

5. Принципы функционирования автоматической страховки.

6. Специфические черты основных видов современного скалолазания, их сходства и отличия.

7. Нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием.

8. Различные подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие двигательных способностей, полезных для скалолазания.

9. Применение полученных знаний и сформированных двигательных умений и навыков в скалолазании.

10. Умение выбирать, правильно пользоваться и обслуживать необходимое оборудование для тренировок.

11. Анализ допущенных ошибок и их корректировка.

12. Навык работы в паре и владение техникой страховки.

13. Демонстрация основ организации страховки, проведение контроля безопасности для себя и партнёра.

14. Проявление стремления к успеху, воли, терпения и трудолюбия на занятиях по скалолазанию.

Содержание программы

Раздел I. Основы скалолазания. Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

1. *Вводное занятие. История скалолазания. Скалолазание как вид спорта. 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.

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.

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.

2. *Структура занятия (разминка и заминка).*

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

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

3. *Виды зацепов и варианты хватов. Движение по вертикали.*

Теория. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Подхват, щипок, пассив, откидка, мизер. Виды хватов. Технические приемы расположения на вертикали.

4. *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.

5. *Виды лазания. Спуск.*

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

6. *Техника работы рук и ног.*

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

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

7. *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.

8. *Способы передвижения по скальному рельефу.*

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

9. *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.

10. Общая физическая подготовка. Быстрота.

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

11. 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.

12. ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.

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

Раздел III. Дисциплина «трудность».

13. Повторный инструктаж по ТБ. 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. Инструктаж по технике безопасности.

14. Автостраховка.

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

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

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

16. Верхняя страховка.

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

17. Спуск.

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

18. Учебно-тренировочное лазание.

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

Раздел IV. Дисциплина «скорость».

19. Понятие дисциплины «скорость».

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

20. Скоростные качества скалолаза.

Практика. Способы развития скоростных качеств скалолаза. Варианты упражнений.

21. Спортивная дуэль.

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

22. 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.

23. Соревнования.

Практика. Соревнования в дисциплине «скорость».

24. Разбор соревнований.

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

Раздел V. Дисциплина «боулдеринг».

25. Понятие дисциплины «боулдеринг».

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

26. Правильное приземление.

Практика. Правила безопасного приземления. Отработка правильных падений.

27. Динамика и динамичные движения.

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

28. Боулдеринговые трассы.

Практика. Учебно-тренировочное лазание боулдеринговых трасс.

29. Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа.

Практика. Составление собственных боулдеринговых трасс. Облаз трасс. Демонстрация пролазов.

Раздел VI. Итоговое занятие.

30. 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. История скалолазания. Скалолазание как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1	02.10.2024	
2	Структура урока (разминка и заминка)	1	09.10.2024	
3	Виды зацепов и варианты хватов. Движение по вертикали.	1	16.10.2024	
4	Техника работы рук и ног	1	23.10.2024	
5	Краткая характеристика техники лазания.		06.11.2024	
6	Виды лазания. Спуск.		13.11.2024	
7	Техника страховки на скалодроме.	1	20.11.2024	
8	Способы передвижения по скальному рельефу.	1	27.11.2024	
9	Общая физическая подготовка. Сила рук и ног.	1	04.12.2024	
10	Общая физическая подготовка. Быстрота.	1	11.12.2024	

11	Общая физическая подготовка. Гибкость и координация	1	18.12.2024	
12	ОРУ. Эстафеты и подвижные игры.	1	25.12.2024	
13	Повторный инструктаж по ТБ. Понятие дисциплины «трудность».	1	15.01.2025	
14	Автостраховка.	1	22.01.2025	
15	Команды, используемые в дисциплине «трудность». Самоконтроль и самопроверка.	1	29.01.2025	
16	Верхняя страховка.	1	05.02.2025	
17	Спуск.	1	12.02.2025	
18	Учебно-тренировочное лазание.	1	19.02.2025	
19	Понятие дисциплины «скорость».	1	26.02.2025	
20	Скоростные качества скалолаза.	1	05.03.2025	
21	Спортивная дуэль.	1	12.03.2025	
22	Соревнования на скорость. Правила и регламент. Отборочные забеги.	1	19.03.2025	
23	Соревнования.	1	02.04.2025	
24	Разбор соревнований	1	09.04.2025	
25	Понятие дисциплины «боулдеринг».	1	16.04.2025	
26	Правильно приземление.	1	23.04.2025	
27	Динамика и динамичные движения.	1	30.04.2025	
28	Боулдеринговые трассы.	1	07.05.2025	
29	Боулдеринговые трассы. Самостоятельная работа	1	14.05.2025	
30	Итоговое занятие. Открытый урок.	1	21.05.2025	
	Всего	28		

Методическое обеспечение

	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Основы 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. Общеподготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний.	Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа
3	Дисциплина «трудность»	Теоретическое и практическое занятие	<u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля.	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки
4	Дисциплина «скорость»	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	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.
2. 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
5. Соревнования по скалолазанию [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

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

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

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

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

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

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

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

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

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

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

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

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

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

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

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

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

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

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

Соответствует _____ году обучения

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

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

ФИО обучающегося _____

Уровень освоения программы (итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

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

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

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

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

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

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

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

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

Педагог дополнительного образования:
(_____)

подпись

расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____)

« ____ » _____ 202_

подпись

расшифровка