



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	
<b>Раздел 1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы скалолазания, правила техники безопасности	2	1	1	Опрос
<b>Раздел 2</b>	Техническая подготовка и работа со снаряжением. Обще подготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	10	4	6	Личная беседа
<b>Раздел 3</b>	Дисциплина «трудность»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки
<b>Раздел 4</b>	Дисциплина «скорость»	6	1	5	Визуальная оценка технической подготовки.

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

**УТВЕРЖДЕНО**

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

Приказ №24-у от 30.08.2024



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Скалолазание. 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 подстановка. 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	
	<b>Всего</b>	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	<p><u>Приемы:</u> <u>Объяснительно-иллюстративный</u>, самооценка, выполнение практических заданий.</p> <p><u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.</p> <p><u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний.</p> <p><u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля.</p> <p><u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, отработка движений, пробные упражнения под контролем, разбор нового материала, отработка и закрепление изученного.</p>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, ссылки на видеозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
2	Техническая подготовка и работа со снаряжением. Общеподготовительные и специальные упражнения в скалолазании.	Теоретическое и практическое занятие		Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа
3	Дисциплина «трудность»	Теоретическое и практическое занятие		Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Визуальная оценка технической подготовки
4	Дисциплина «скорость»	Теоретическое и практическое занятие		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](http://mountain.lv/publ/osnovy_tekhniki_skalolazaniya_na_skalodromakh_chat_i/1-1-0-5)
5. Соревнования по скалолазанию [электронный ресурс] / Википедия-Свободная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>



## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

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

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

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

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

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

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

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

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

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

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

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

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

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

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

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

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

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

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

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

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---

**Алгоритм подсчета результатов:**

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

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

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

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Название программы \_\_\_\_\_

Номер группы \_\_\_\_\_

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

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

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

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

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

\_\_\_\_\_

подпись

расшифровка

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_

подпись

расшифровка