

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании  
тренерского совета МАУ «СШ «Старт»  
Протокол № 1 от 14.10.2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «СШ «Старт»  
Капустин Р.А.  
25.10.2022



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 25.10.2022 № 480

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное скалолазание»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (144 часов)

Автор-составитель:  
Тренеры-преподаватели  
Урубасва Елена Сергеевна  
Стафеева Мария Сергеевна  
Потапова Елена Николаевна

город Урай  
2022

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1    Пояснительная записка.....	3-6
2    Содержание программы .....	6
2.1.  Учебно-тематический план .....	6
2.2.  Содержание учебно-тематического плана .....	6-9
3    Планируемые результаты .....	10-11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	12
4    Календарный учебный график .....	12-14
5    Материально-техническое обеспечение программы.....	14
6    Информационное обеспечение программы .....	14
7    Кадровое обеспечение программы .....	14-15
8    Формы аттестации учащихся .....	15
9    Список литературы.....	16

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание (англ. *rock climbing*) – вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот вид спорта возник из альпинизма, и, являясь разновидностью его техник, существует в настоящее время как самостоятельный вид спорта. Однако, цель скалолазания – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание»** (далее – Программа) составлялась с учетом существующей ситуации развития скалолазания в ХМАО-Югре. Детское скалолазание – это занятия, которые приносят не только удовольствие, но также ощутимую пользу для здоровья ребенка:

- равномерно развиваются все мышцы тела;
- укрепляются кости и суставы;
- развивается пространственное мышление ребенка;
- улучшаются навыки моторики и реакции.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 5 октября 2018 года № 338-п (ред. от 12.02.2021 г.);
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020

№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

- Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

- Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

- Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

- Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, тесно соприкасаясь с туризмом, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

**Новизна данной программы заключается в том,** что она направлена на содействие общему физическому развитию, развитию выносливости, скорости и силы, на освоение элементов скалолазания. Кроме того, на занятиях по скалолазанию у учащихся формируется умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, развивается логическое мышление, способность принимать самостоятельно решения.

**Актуальность** данной программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей младшего школьного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию.

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

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации. В 7-10 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам

физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы по «Основам скалолазания» для ребят младшего школьного возраста, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний, умений и навыков по скалолазанию.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);

- чередование теоретических занятий с подвижными играми, связанными с тематикой теоретического занятия (заинтересованность учащегося при помощи чередования теоретических занятий и игр);

- поощрение учащихся (доброе слово педагога, самостоятельные поощрительные поделки, медали, наклейки, эмблемы, смайлики и пр.);

- применение системно-деятельностного подхода через решение задач с открытыми решениями, в данном случае ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

Применяемый на занятиях компетентностный подход предполагает, что критериями оценки качества образования должны стать не усвоенные учениками определенные знания, умения, навыки, а сформированные ключевые личностные компетенции, востребованные такие качества, как индивидуальность и способность мыслить логически, а также умение применять полученные навыки и знания в других областях.

Очевидно, что, выполняя эти задачи, скалолазание окажет положительное влияние на здоровье, на моральное и физическое состояние учащихся.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды, а та же личных результатов – критерий спортивно-технического роста учащихся.

**Цель программы:** физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

1. Обучить вязке узлов.
2. Обучить приемам организации страховки и самостраховки.
3. Обучить навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
4. Обучить основам оказания первой медицинской помощи.

*Развивающие:*

1. Совершенствовать приемы преодоления искусственных и естественных препятствий.

2. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное).

3. Развивать конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

4. Формировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

5. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

6. Организовать участие в соревнованиях.

*Воспитательные:*

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.

2. Научить добиваться поставленной цели.

3. Формировать культурные навыки поведения.

**Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы** от уже существующих образовательных программ заключается в том, что основная ее цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся, и углубленное знакомство с основами скалолазания и спортивного туризма, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство Центра молодежи и дополнительного образования.

При разработке данной программы была учтена преемственность с учебной программой для начальных классов общеобразовательных организаций «Физическая культура».

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-18 лет.**

Количественный состав групп: от 10 до 20 человек.

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год – 144 часов.**

**Формы и режим занятий**

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам.

Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Занятие по типу - может быть комбинированным, практическим, тренировочным.

Занятия проводятся 2 раза в неделю- два раза по два академических часа.

Продолжительность одного занятия 45 минут.

## Содержание Программы

### Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Раздел 1 «Теоретическая подготовка»</b>				
1.1	Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	1
1.2.	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</b>				
2.1	Выносливость	5		5
2.2	Сила	5		5
2.3	Быстрота	5		5

2.4	Гибкость	5		5
2.5	Ловкость	6		6
	<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
<b>Раздел 3 «Техническая подготовка»</b>				
3.1	Техника страховки	10	2	8
3.2	Техника лазания.	97	0	97
3.3	Сдача контрольных нормативов	5	2	3
	<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>4</b>	<b>108</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>		

## Содержание учебно-тематического плана

(Занятия проводятся в соответствии с расписанием, погодными условиями и наличием соревнований)

### Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

***Тема 1.1. Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (2 часа)***

*Теория.* Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

*Практика.* Просмотр видеоролика. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

*Методическое и техническое обеспечение:* планшет или ноутбук, памятки по технике безопасности.

***Тема 1.2. Оказание первой медицинской помощи (4 часа)***

*Теория.* Виды травматизма на скалодроме. Действия при оказании первой помощи

*Практика.* Наложение жгута, шины, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

*Методическое и техническое обеспечение:* планшет или ноутбук, плакаты, памятки, жгут, бинты, гипс, шины.

### Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

***Тема 2.1. Выносливость (5 часов)***

*Практика.* Выносливость в скалолазание делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

*Общая выносливость* воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

*Силовая выносливость* воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

***Тема 2.2. Сила (5 часов)***

*Практика.* Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для мышцы рук (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

### **Тема 2.3. Быстрота (5 часов)**

Практика. Воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- много скоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину);
- и др.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

### **Тема 2.4. Гибкость (5 часов)**

*Практика.* Воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

*Примерные упражнения:*

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.



### **Тема 2.5. Ловкость или координация (6 часов)**

*Практика, воспитывается* с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

## **Раздел 3 «Техническая подготовка»**

### **Тема 3.1. Техника страховки (10 часов)**

*Практика.* Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла восьмёрка для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

*Методическое и техническое обеспечение:* планшет или ноутбук, личное и специальное снаряжение.

### **Тема 3.2. Техника лазания (97 часов)**

*Практика.* Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

- 1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
- 2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)
- 3) Хватов руками:

1. *Закрýтый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрýтый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большому количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

*Основные приёмы:*

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

*Траверс* - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

**Тема 3.3. Сдача контрольных нормативов (5 часов)**

*Практика.* Контрольные нормативы принимаются в соответствии с принятыми нормами ГТО.

*Методическое и техническое обеспечение:* личное и специальное снаряжение.

## Планируемые результаты

### Планируемые результаты реализации образовательной программы

*Предметные результаты:*

- овладеют знаниями по темам: вязка узлов, приемы организации страховки и самостраховки, оказание первой медицинской помощи;

- обучатся навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности;
- приобретут навыки и практику соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания;
- получают практику участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, а также практику участия в подготовке трасс.

*Личностные результаты:*

- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты:*

- сформированы начальные умения самостоятельного определения цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (при помощи педагога);
- сформированы начальные умения самостоятельного планирования пути достижения целей (при помощи педагога);
- сформированы начальные умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (при помощи педагога);
- сформированы умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- сформированы умения по владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированы начальные умения в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ– компетенции).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

<i>Сроки</i>		<i>Название раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятий</i>
1-й месяц	1 неделя	Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	теоретическо-практическое
		Оказание первой доврачебной помощи.	1	теоретическо-практическое
		Оказание первой доврачебной помощи.	1	практическое
	2 неделя	Оказание первой доврачебной помощи.	2	
		Техника страховки.	1	теоретическое
		Техника гимнастической страховки.	1	практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	3 неделя	Техника спрыгивания со скалодрома.	1	практическое
		Техника страховки через ФСУ.	1	практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	4 неделя	Техника страховки через ФСУ.	1	практическое
		Техника лазания.	1	теоретическое
Техника смены рук на зацепке.		2	практическое	
2-й месяц	1 неделя	Техника страховки через ФСУ.	1	теоретическо-практическое
		Техника смены рук на зацепе.	1	практическое
		Техника смены рук на зацепе.	2	практическое
	2 неделя	Общая техника лазания.	1	практическое
		Техника постановки ног.	1	теоретическо-практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	3 неделя	Техника смены рук на зацепе.	1	практическое
		Техника смены ног на зацепе.	1	практическое
		Техника смены ног на зацепе.	2	практическое
	4 неделя	Лазание траверсом.	1	практическое
		Упражнения на выносливость.	1	теоретическо-практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
3-й месяц	1 неделя	Лазание траверсом.	1	практическое
		Лазание траверсом.	1	практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
	2 неделя	Поза лягушки на скалодроме.	1	практическое
		Техника взятия зацепа.	1	практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
	3 неделя	Боулдеринг.	1	практическое
		Боулдеринг.	1	практическое
		Упражнения на выносливость.	2	практическое
	4	Упражнение на гибкость.	1	практическое

	неделя	Техника лазанья с верхней страховкой.	1	практическое
		Техника лазания с нижней страховкой.	2	практическое
4-й месяц	1 неделя	Открытый хват.	1	практическое
		Закрытый хват.	1	практическое
		Упражнение на гибкость.	2	практическое
	2 неделя	Упражнения на выносливость.	1	практическое
		Подхват.	1	теоретическое
		Откидка.	2	практическое
	3 неделя	Разножка.	1	практическое
		Упражнение на гибкость.	1	практическое
		Распор.	2	практическое
	4 неделя	Упражнения на выносливость.	1	теоретическо-практическое
		Открытый хват.	1	практическое
		Закрытый хват.	2	практическое
5-й месяц	1 неделя	Упражнение на гибкость.	1	практическое
		Подхват.	1	практическое
		Разножка.	2	практическое
	2 неделя	Упражнение на скорость.	1	практическое
		Распор.	1	практическое
		Траверс.	2	практическое
	3 неделя	Траверс.	1	практическое
		Траверс.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	2	практическое
	4 неделя	Лазание на скорость.	1	практическое
		Траверс.	1	практическое
		Траверс.	2	практическое
6-й месяц	1 неделя	Траверс.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	1	практическое
		Лазание на скорость.	2	практическое
	2 неделя	Лазание на скорость.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	2	практическое
	3 неделя	Упражнения на силу.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	2	практическое
	4 неделя	Лазание коротких трасс.	1	практическое
Лазание на сложность.		1	практическое	
7-й месяц	1 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
	3 неделя	Упражнения на силу	1	практическое
	4 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
8-й месяц	1 неделя	Упражнения на силу	1	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое

	3 неделя	Упражнения на силу	2	практическое
	4 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
9-й месяц	1 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
	3 неделя	Сдача контрольных нормативов	1	теоретическое
	4 неделя	Сдача контрольных нормативов	1	практическое

### **Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Материально-техническое обеспечение** - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. *Личное снаряжение* - система страховочная, мешок для магнезии, страховочное устройство «восьмерка», карабин с муфтой, дневник тренировок, секундомер, карабины муфтованные, восьмерки (спусковое и страховочное устройство), подъёмное устройство Жумар, оттяжки с карабинами.
2. *Специальное снаряжение* - скалодром, тренажеры, зацепы с болтами и шайбами, веревки страховочные, карабины муфтованные, оттяжки с карабинами, стационарное оборудование для верхней страховки, гимнастические маты, мячи теннисные, скакалки, мячи волейбольные, кампус борды, турники.

#### **Информационное обеспечение**

- видеоролики (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

- интернет.

#### **Кадровое обеспечение**

В реализации Программы задействованы 3 педагога дополнительного образования, один из которых имеет первую квалификационную категорию, двое – соответствуют занимаемой должности «Педагог дополнительного образования детей». Все педагоги прошли курсы повышения квалификации по программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144 часа; повышение квалификации и итоговую аттестацию по дополнительной профессиональной программе «Особенности организации и проведения мероприятий в сфере молодежного туризма», 72 часа. Педагоги имеют звание: «Инструктор детско-юношеского туризма» (Приказ МРОО «Федерация спортивного

туризма Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» от 04.12.2016 №12 «О присвоении звания инструктора»).

## Формы аттестации

Для определения результативности обученности учащихся предусмотрены следующие виды контроля:

- *входной (начальный)* – выявление уровня ЗУН на начало обучения по Программе;
- *текущий (промежуточный)* - проводится за полугодие;
- *итоговый* - осуществляется по итогам обучения по Программе.

### Способы определения результативности

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося.

### Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

### Критерии оценки результативности

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по скалолазанию в туризме;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести коррективу в образовательно-воспитательный процесс.

## Список литературы

1. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
2. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
3. *Гусева А.А.* Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. *Колчанова В.П.* Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
6. *Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
7. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
8. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
10. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
11. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.