

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр гражданского, патриотического
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя
Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова

_____ А.А. Покручина

«02» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«СКАЛОЛАЗАНИЕ – ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Куликова Наталя Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского учтено

(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

Содержание

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	7
Планируемые результаты программы	9
Учебный план программы	11
Задачи 1 года обучения	12
Учебно-тематический план 1 года обучения	13
Содержание программы 1 года обучения	15
Ожидаемые результаты 1 года обучения	18
Задачи 2 года обучения	21
Учебно-тематический план 2 года обучения	22
Содержание программы 2 года обучения	24
Ожидаемые результаты 2 года обучения	27

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график	29
Условия реализации программы	30
Методическое обеспечение программы.....	31
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	34
Список литературы	36

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	38
---	----

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание - продвинутый уровень» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного

финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа направлена на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одаренных детей; способствует развитию личности, физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья детей.

Скалолазание - это вид спорта, который очень полезен для здоровья. Самое очевидное преимущество занятий скалолазанием – это его влияние на состояние тела. Скалолазание, как вид физической активности, позволяет одновременно и равномерно развивать все группы мышц, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат. В последнее время скалолазание назначается педиатрами детям с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, а также в качестве метода профилактики последнего. В

ходе занятий скалолазанием укрепляются практически все мышцы организма. Руки и пальцы у спортсменов-скалолазов становятся гораздо сильнее, развиваются мышцы груди, спины, плеч, ягодиц, улучшается осанка. Специфическая нагрузка на пальцы способствует развитию мелкой моторики у детей младшего возраста, что дает толчок к ускорению развития психических и мыслительных процессов. Также нужно отметить, что скалолазание – это отличная кардионагрузка, укрепляющая сердце. Вторым плюсом скалолазания является развитие сообразительности, его принято называть шахматами в движении. Перед преодолением трассы скалолаз должен хорошенько подумать над тем, как он будет ее проходить. Настоящие гуру скалолазания продумывают буквально каждое свое движение, которое нужно будет произвести для покорения трассы. В-третьих, скалолазание – это внутреннее воспитание – ментальное, волевое и нравственное. Спортсменам необходимо обладать целеустремленностью, силой воли и способностью идти до конца. Тут часто приходится бороться с трудностями наедине с самим собой, а это большой стресс, при преодолении которого и происходит развитие личности спортсмена. Отличительные черты подавляющего большинства спортсменов-скалолазов – это умение стойко преодолевать трудности, терпение, выносливость и взаимовыручка.

Значимость программы для региона. Программа способствует обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению. Программа удовлетворяет ожидания и устремления детей к «настоящим», а не виртуальным формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное, учатся правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие реальные риски для жизни и здоровья. С другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта. Программа в некой мере решает прикладные задачи, такие как подготовка молодежи к службе в армии, в войсках специального назначения, в МЧС, к работе промышленных альпинистов и многие другие, связанные с деятельностью человека в природной среде. Это позволяет создать условия для

дальнейшего самоопределения и самореализации личности обучающихся.

В 2021 году в Токио скалолазание будет представлено как олимпийская дисциплина, что, несомненно, говорит о высокой популярности и распространении данного вида спорта. Скалолазание из разряда хобби переходит к разряду профессионального спорта. На данный момент система дополнительного образования выполняет функции популяризации вида спорта и отбора талантливых детей для дальнейшей их профессиональной спортивной подготовки в специализированных учреждениях.

Отличительные особенности программы. Программа создана на базе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, то, что это комплексная программа, дающая возможность спортивной подготовки обучающихся по двум видам: скалолазание и ледолазание.

Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 7 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 7-10, 10-14 и 14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний по предмету, а также умений и навыков учащихся. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах, а также наставничество, когда старшие воспитанники объясняют материал более младшим. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Новизна программы. Новизна программы заключается в её практической направленности. Программа даёт более широкое представление о скалолазании, как одном из направлений альпинизма, и осуществляет знакомство с другими его направлениями, такими как: скайрайнинг, драйтулинг и ледолазание. Это даёт возможность вариативности выбора направлений в развитии учащегося,

совершенствовании его физических качеств.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 7 - 18 лет, любого пола и образования. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и в третьем и в восьмом классе. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям скалолазанием.

Сроки освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы. Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «продвинутому» уровню сложности.

Количество обучающихся в учебной группе. На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и скалолазанием на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети, прошедшие специальную подготовку по программе «Скалолазание – базовый уровень», либо прошедшие обучение скалолазанию по любой другой образовательной программе. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по скалолазанию в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

Организационные формы обучения. На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель программы - организация дополнительного физического воспитания детей в возрасте 7-18 лет посредством спортивной дисциплины скалолазание.

Задачи программы:

Обучающие:

- Овладение продвинутым уровнем знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе;
- Обучение технике безопасности и правилам поведения в лесу, на скальных массивах, на ледовом рельефе;
- Формирование потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по скалолазанию;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Подготовка к участию в соревнованиях;
- Организация процесса поэтапного перехода детей от начального уровня физического воспитания до уровня спорта;
- Популяризация видов спорта скалолазание, ледолазание, альпинизм.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развитие личностных качеств: ответственности, взаимовыручки, целеустремленности;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание скалолазания и ледолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать

режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

- Формирование устойчивой осознанной мотивации к регулярным тренировкам, занятиям спортом, спортивным скалолазанием;
- Знание правил техники безопасности во время тренировочного процесса;
- Освоение различных приёмов и способов лазания;
- Совершенствование навыков лазания на искусственном, естественном и ледовом рельефе;
- Развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- Умение правильно использовать страховочные устройства, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- Владение знаниями по основам организации и проведения тренировок;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
- Умение составлять комплексы упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- Выполнение спортивного разряда, достижение спортивных результатов.

Учебный план программы

№п/п	Тема	1 год	2 год
1.	Техника безопасности	12	9
2.	Техника безопасности в ледолазании		6
3.	Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	24	
4.	Правила и техника страховки	33	9
5.	ТБ и правила поведения на естественном рельефе	6	3
6.	Правила разработки трасс	12	
7.	Подготовка к соревнованиям	24	15
8.	Участие в соревнованиях	9	9
Специальная физическая подготовка			
9.	Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс	15	
10.	Лазание траверсом	6	
11.	Лазание на выносливость	9	
12.	Лазание с использованием рельефа		
13.	Лазание на скорость	12	15
14.	Комбинированное лазание		
15.	Лазание по заданным маршрутам с верхней страховкой	33	12

16.	Лазание с нижней страховкой		27
17.	Лазание с нижней страховкой по заданным трассам	18	9
18.	Болдеринг	18	12
19.	Драйтулинг		21
20.	Ледолазание на трудность		30
21.	Ледолазание на скорость		27
22.	Лазание по естественному рельефу	3	3
23.	Итоги года по СФП	6	6
Общая физическая подготовка			
24.	Правила выполнения упражнений	3	
25.	Подвижные игры	15	
26.	Упражнения на выносливость	9	30
27.	Упражнения на скорость	15	12
28.	Упражнения на координацию	24	9
29.	Упражнения на растяжку	12	12
30.	Силовые упражнения		30
31.	Бег		15
32.	Итоги года по ОФП	6	3
	Итого:	324	324

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- Получение углублённых знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе;
- Обучение технике безопасности и правилам поведения в лесу, на скальных массивах;
- Формирование потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по скалолазанию;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

- Подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию муниципального уровня;
- Организация процесса поэтапного перехода детей от начального уровня физического воспитания до уровня спорта;
- Популяризация видов спорта скалолазание, альпинизм.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развитие личностных качеств: ответственности, взаимовыручки, целеустремленности;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности	12	12	0	Беседа, зачет

2.	Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	24	6	18	Зачет, контроль на тренировках
3.	Правила и техника страховки	33	9	24	Зачет, контроль на тренировках
4.	ТБ и правила поведения на естественном рельефе	6	6	0	Зачет
5.	Правила разработки трасс	27	0	27	Контроль на тренировках
6.	Подготовка к соревнованиям	24	0	24	Участие в официальных спортивных соревнованиях
7.	Участие в соревнованиях	9	0	9	
8.	Специальная физическая подготовка	105	0	105	Сдача нормативов по СФП, участие в учебно-тренировочных соревнованиях
8.1.	Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс	15	0	15	
8.2.	Лазание траверсом	6	0	6	
8.3.	Лазание на выносливость	9	0	9	
8.4.	Лазание на скорость	12	0	12	
8.5.	Лазание по заданным маршрутам	18	0	18	
8.6.	Лазание с нижней страховкой по заданным трассам	18	0	18	

8.7.	Болдеринг	18	0	18	
8.8.	Лазание на естественном рельефе	3	0	3	
8.9.	Итоги года по СФП	6	0	6	
9.	Общая физическая подготовка	84	0	84	Сдача нормативов по ОФП
9.1.	Правила выполнения упражнений	3	0	3	
9.2.	Подвижные игры	15	0	15	
9.3.	Упражнения на выносливость	9	0	9	
9.4.	Упражнения на скорость	15	0	15	
9.5.	Упражнения на координацию	24	0	24	
9.6.	Упражнения на растяжку	12	0	12	
9.7.	Итоги года по ОФП	6	0	6	
Итого:		324	33	291	

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Повторение и закрепление правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Правила техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Профилактика травматизма. Дисциплина.

Тема 2. Правила эксплуатации и ухода за снаряжением.

Теория: Повторение правил эксплуатации, хранения и переноски снаряжения, проверка исправности снаряжения, повторение правил эксплуатации личного снаряжения. Скалолазное и альпинистское снаряжение, виды.

Практика: Тренировочные занятия с использованием снаряжения, проверкой исправности снаряжения.

Тема 3. Правила и техника страховки.

Теория: Повторение и закрепление навыков страховки (гимнастической, верхней, нижней).

Практика: Тренировочные занятия.

Тема 4. ТБ и правила поведения на естественном рельефе.

Теория: Повторение знаний о особенностях поведения в естественном рельефе, техника безопасности, особенности эксплуатации снаряжения на естественном рельефе, правила личной гигиены и безопасности жизнедеятельности.

Практика: Тренировочные занятия в условиях естественного рельефа с использованием снаряжения.

Тема 5. Правила разработки трасс

Практика: Знания и навыки по темам тренировочный режим, индивидуальные особенности спортсмена, типы зацепок, способы захвата зацепок, индивидуальный подбор тренировочной трассы.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени, правильная подготовка к соревнованию, режим дня перед соревнованиями, регламент соревнований.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в региональных городских и областных соревнованиях по скалолазанию (сложность и скорость), защита юношеских разрядов.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

Тема 8.1. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика: Повторение специальной физической подготовки первого года обучения.

Стендовое лазание вверх и вниз по всем зацепам.

Тема 8.2. Лазание траверсом.

Практика: Лазание в горизонтальном направлении по стенду с выбором трасс и без выбора зацепов.

Тема 8.3. Лазание на выносливость.

Практика: Стендовое лазание вверх и вниз с большим количеством подходов, лазание с большой протяженностью дистанции.

Тема 8.4. Лазание на скорость.

Практика: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, парные забеги, лазание с отсроченным стартом, лазание на время.

Тема 8.5. Лазание по заданным маршрутам.

Практика: Лазание по заданным маршрутам различного уровня сложности, составление новых трасс.

Тема 8.6. Лазание с нижней страховкой по заданным трассам.

Практика: Лазание по заданным трассам с нижней страховкой.

Тема 8.7. Болдеринг.

Практика: Лазание с гимнастической страховкой по коротким трассам повышенной сложности, отработка навыков захвата зацепов, положение тела в пространстве.

Тема 8.8. Лазание на естественном рельефе.

Практика: Выезд на скалы реки Немды, лазание по естественному рельефу с верхней и

нижней страховкой.

Тема 8.9. Итоги года по СФП.

Практика: Выполнение воспитанниками трасс 5А-5С категории трудности с нижней страховкой и трасс 6А-6В категории с верхней страховкой для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Тема 9.1. Правила выполнения упражнений.

Практика: Правила выполнения упражнений, правильное дыхание, частота сердечных сокращений, количество и время подходов, отдых при выполнении физических упражнений.

Тема 9.2. Подвижные игры.

Практика: Игры с мячом, игры на скорость реакции, игры на сплочение.

Тема 9.3. Упражнения на выносливость.

Практика: Физические упражнения простого уровня сложности с большим количеством повторений и подходов, приседания, отжимания, вис на перекладине, упражнения на пресс.

Тема 9.4. Упражнения на скорость.

Практика: Динамические упражнения, прыжки, прыжки на скакалке, бег, упражнения на лестнице, упражнения у стенки.

Тема 9.5. Упражнения на координацию.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения с предметами (кубы подвесные лесенки), лазание по канату.

Тема 9.6. Упражнения на растяжку.

Практика: Упражнения на растяжку рук, ног, спины.

Тема 9.7. Итоги года по ОФП.

Практика: Выполнения нормативов по ОФП для возрастных групп.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание скалолазания и ледолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Развитие волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности;

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

- Формирование устойчивой осознанной мотивации к регулярным тренировкам, занятиям спортом, спортивным скалолазанием;
- Знание правил техники безопасности во время тренировочного процесса на искусственном и естественном скальном рельефе;
- Освоение различных приёмов и способов лазания;
- Совершенствование навыков лазания на искусственном и естественном скальном рельефе;
- Развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- Умение правильно использовать страховочные устройства, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Получение знаний по основам организации и проведения тренировок;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Знакомство с принципами составления комплексов упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- Выполнение спортивного разряда, достижение спортивных результатов.

По итогам первого года обучения воспитанник должен:

- знать правила техники безопасности во время тренировочного процесса;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- уметь правильно использовать страховочные устройства;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- иметь устойчивую мотивацию к занятиям спортом, тренировкам,
- вести самоподготовку;
- выполнить объем специальной физической подготовки;
- выполнить норматив юношеского разряда;
- выполнить нормативы общей физической подготовки (средний и выше среднего результат).

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- Закрепление углублённых знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе;
- Получение знаний, умений и навыков по ледолазанию;
- Обучение технике безопасности и правилам поведения в лесу, на скальных массивах, на ледовом рельефе;
- Формирование потребности в углублённом изучении предмета для участия в соревнованиях по скалолазанию и ледолазанию;
- Получение знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

- Подготовка и участие в соревнованиях по скалолазанию областного и всероссийского уровня, соревнованиям по ледолазанию;
- Организация процесса поэтапного перехода детей от начального уровня физического воспитания до уровня спорта;
- Популяризация видов спорта скалолазание, альпинизм, ледолазание.

Воспитательные:

- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- Способствовать воспитанию трудолюбия посредством постоянных тренировок.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Развитие личностных качеств: ответственности, взаимовыручки, целеустремленности;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, соблюдению требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, чёткая организация врачебного контроля.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
----------	------	-------	--------	----------	-------------------

				В помещении	На местности	
1.	Техника безопасности	9	9	0	0	Беседа, зачет, контроль на тренировках
2.	Техника безопасности в ледолазании	6	3	0	3	
3.	Техника безопасности на естественном рельефе	3	3	0	0	
4.	Правила эксплуатации ледового снаряжения	9	9	0	0	Зачет, контроль на тренировках
5.	Подготовка к соревнованиям	15	0	9	6	Участие в официальных спортивных соревнованиях
6.	Участие в соревнованиях	9	0	0	9	
7.	Специальная физическая подготовка	162	0	102	60	Сдача нормативов по СФП, участие в учебно- тренировочны х соревнованиях
7.1.	Лазание на скорость	15	0	15	0	
7.2.	Лазание по заданным маршрутам	12	0	12	0	
7.3.	Лазание с нижней страховкой	27	0	27	0	
7.4.	Лазание с нижней страховкой по заданным трассам	9	0	9	0	
7.5.	Болдеринг	12	0	12	0	

7.6.	Драйтулинг	21	0	21	0	
7.7.	Ледолазание на трудность	30	0	0	30	
7.8.	Ледолазание на скорость	27	0	0	27	
7.9.	Лазание по естественному рельефу	3	0	0	3	
7.10.	Итоги года по СФП	6	0	6	0	
8.	Общая физическая подготовка	111	0	111	0	Сдача нормативов по ОФП
8.1.	Упражнения на выносливость	30	0	30	0	
8.2.	Упражнения на скорость	12	0	12	0	
8.3.	Упражнения на координацию	9	0	9	0	
8.4.	Упражнения на растяжку	12	0	12	0	
8.5.	Силовые упражнения	30	0	30	0	
8.6.	Бег	15	0	15	0	
8.7.	Итоги года по ОФП	3	0	3	0	
Итого		324	24	222	78	

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Повторение техники безопасности при лазании в зале, работе со страховочными устройствами, снаряжением, профилактика травматизма, дисциплина.

Тема 2. Техника безопасности в ледолазании.

Теория: Техника безопасности в ледолазании, техника безопасности при занятии на ледовом тренажере.

Практика: Тренировочные занятия с использованием ледового тренажера.

Тема 3. Техника безопасности на естественном рельефе.

Теория: Повторение знаний о особенностях поведения в естественном рельефе, техника безопасности, особенности эксплуатации снаряжения на естественном рельефе, правила личной гигиены и безопасности жизнедеятельности.

Тема 4. Правила эксплуатации ледового снаряжения.

Теория: Виды ледового снаряжения, навыки пользования и ухода за ледовым снаряжением, техника безопасности при использовании ледового снаряжения.

Тема 5. Подготовка к соревнованиям.

Практика: подготовка к соревнованиям по ледолазанию в дисциплинах скорость и трудность регионального уровня (первенствах).

Тема 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в региональных соревнованиях по ледолазанию.

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Тема 7.1. Лазание на скорость.

Практика: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, парные забеги, лазание с отсроченным стартом, лазание на время.

Тема 7.2. Лазание по заданным маршрутам.

Практика: Лазание по заданным маршрутам различного уровня сложности, с верхней страховкой.

Тема 7.3. Лазание с нижней страховкой.

Практика: Повторение навыков лазания с нижней страховкой.

Тема 7.4. Лазание с нижней страховкой по заданным трассам.

Практика: Повторение навыков лазания с нижней страховкой по заданным трассам.

Тема 7.5. Болдеринг.

Практика: Лазание с гимнастической страховкой по коротким трассам повышенной сложности, отработка навыков захвата зацепов, положение тела в пространстве.

Тема 7.6. Драйтулинг.

Практика: Обучение лазанию с ледовым инструментом на скалодроме по зацепкам, лазание драйтулингом с нижней страховкой.

Тема 7.7. Ледолазание на трудность.

Практика: Ледолазание на трудность по зацепкам с ледовым инструментом в ледолазных ботинках (кошках), положение тела в пространстве, положение рук и ног на стенде.

Тема 7.8. Ледолазание на скорость.

Практика: Ледолазание на скорость по ледовой поверхности со специализированным снаряжением, отработка старта и финиша, техника движения спортсмена по ледовой поверхности.

Тема 7.9. Лазание по естественному рельефу.

Практика: Выезд на скалы реки Немды, лазание по естественному рельефу с верхней и нижней страховкой.

Тема 7.10. Итоги года по СФП.

Практика: Выполнение воспитанниками трасс 5А-6А категории трудности с нижней страховкой и трасс 6В-6С категории с верхней страховкой для проверки уровня усвоения

специальных двигательных навыков. Уметь преодолевать ледовый рельеф.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Тема 8.1. Упражнения на выносливость.

Практика: Физические упражнения простого уровня сложности с большим количеством повторений и подходов, приседания, отжимания, вис на перекладине, упражнения на пресс.

Тема 8.2. Упражнения на скорость.

Практика: Динамические упражнения, прыжки, прыжки на скакалке, бег, упражнения на лестнице, упражнения у стенки.

Тема 8.3. Упражнения на координацию.

Практика: Упражнения на равновесие, упражнения с предметами (кубы подвесные лесенки), лазание по канату.

Тема 8.4. Упражнения на растяжку.

Практика: Упражнения на растяжку рук, ног, спины.

Тема 8.5. Силовые упражнения.

Практика: Упражнения на развитие групп мышц, комплексы (приседание, подтягивание, упражнения на мышцы пресса) с большим количеством подходов.

Тема 8.6. Бег.

Практика: Бег в зале, на улице продолжительностью до 30 мин (анаэробная тренировка)

Тема 8.7. Итоги года по ОФП.

Практика: Выполнения нормативов по ОФП для возрастных групп.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Личностные результаты:

- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Понимание скалолазания и ледолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности.
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

- Формирование устойчивой осознанной мотивации к регулярным тренировкам, занятиям спортом, спортивным скалолазанием;
- Знание правил техники безопасности во время тренировочного процесса;
- Освоение различных приёмов и способов лазания;
- Совершенствование навыков лазания на искусственном, естественном и ледовом рельефе;
- Развитие образного восприятия рельефа, устойчивости внимания, способности к произвольной его концентрации на процессе лазания, зрительной и логической памяти;
- Умение правильно использовать страховочные устройства, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Владение знаниями по основам организации и проведения тренировок;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
- Умение составлять комплексы упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- Выполнение спортивного разряда, достижение спортивных результатов.

По итогам второго года обучения воспитанник должен:

- иметь устойчивую мотивацию к занятиям спортом, тренировкам;
- уметь составлять комплексы упражнений в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- знать правила техники безопасности во время тренировочного процесса;
- уметь правильно использовать страховочные устройства;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- преодолевать дистанции высокого уровня сложности;
- иметь опыт лазания в естественных условиях;
- освоить приемы и способы лазания на ледовом рельефе;
- выполнить объем общей и специальной физической подготовки;
- выполнить норматив взрослого спортивного разряда;
- по результатам обучения воспитанники могут быть переведены в спортивную школу.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Программа включает в себя занятия в помещении, на местности, и соревнования. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе.

Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися по звеньям (неполным составом группы). Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся как в помещении (спортивный зал), так и на местности

(полигоны для организации тренировок, соревнований). Предполагаются выезды в Советский район на скалы Пижемского заповедника. Для группы 2 года обучения предусмотрены занятия на учебном комплексе трамплин (ледолазание).

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, скалодрома и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса:

Наименование	Кол-во
Система скалолазная	20 шт.
Мешочки для магнезии	8 шт.
Веревка статическая	300 м
Веревка динамическая	2шт. по 50 м
Карабины стальные, муфтованные	20 шт.
Тормозные устройства - восьмерки	10 шт.
Оттяжки, комплект	3 по 12 шт.
Маты поролоновые	7 шт.
Каски альпинистские	12 шт.
Инструменты ледовые, молотки	1 пара
Секундомер	2 шт.
Лазерные указки	5 шт.
Фингерборд, кампус	2 шт.
Мячи	3 шт.
Скакалки	10 шт.
Турник	3 шт.
Канат	1 шт.
Коврики гимнастические	15 шт.
Тренажеры кистевые	4 шт.
Кубики, доски балансовые	-

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по спортивному туризму и краеведению и базовую судейскую подготовку.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму. (Приложение 2);

Методическое обеспечение программы

Тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно — воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа демонстрацией наглядных материалов	с Словесные, показ	Инструкции, лазерная указка, скалодромный щит, журнал ТБ	Опрос, заполнение журнала по ТБ
Техника безопасности в ледолазании	Беседа демонстрацией наглядных материалов	с Словесные, показ	Инструкции, лазерная указка, скалодромный щит, ледовая поверхность журнал ТБ	Опрос, заполнение журнала по ТБ
Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	Беседа демонстрацией наглядных материалов	с Словесные, показ	Веревка, карабины, страховочные устройства, индивидуальное снаряжение	Проверка правильности действий
Правила эксплуатации ледового снаряжения	Беседа демонстрацией наглядных материалов	с Словесные, показ	Ледовое снаряжение (каска, кошки, ледовый инструмент)	Проверка правильности действий

Правила техника страховки и	Индивидуальная работа	Демонстрация, совместная деятельность педагога и воспитанника	Веревка, страховочные устройства, маты, индивидуальное снаряжение	Проверка правильности действий при парной работе воспитанников, рефлексия
ТБ и правила поведения на естественном рельефе	Беседа	Словесные	Инструкции	Опрос
Правила разработки трасс	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Лазерная указка, мел, скалолазный щит, скалолазные зацепки	Проверка правильности действий при парной работе воспитанников, рефлексия
Подготовка к соревнованиям	Упражнения, соревнования	Объяснение, тренировка.	Секундомер, скалодром, ледовый тренажер (2 год обучения), снаряжение	Готовность к соревнованиям, участие в соревнованиях
Участие в соревнованиях	Соревнования	Соревнования	Положение соревнований	Результаты соревнований
Специальная физическая подготовка	Тренировка, упражнения, рефлексия.	Парная работа, индивидуальная работа, соревнования, демонстрация.	Спортивный зал (скалодром) — договор о сетевой форме реализации дополнительных образовательных услуг, индивидуальное снаряжение (страховочные беседки, мешочки с магнезией, скальные туфли), скалолазное снаряжение (веревки, карабины, страховочные устройства, оттяжки),	результаты соревнований, контрольные задания.

			снаряжение для ледолазания (ботинки, кошки, ледовый инструмент, каски) спортивное оборудование (секундомер)	
Общая физическая подготовка.	Тренировка, упражнения, самоанализ	Упражнения, игры	Спортивный зал, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, кубики, турник, коврики, скамейки, подвесной канат, подвесная лесенка, фингерборд)	Контрольные задания.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их физического потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (игры, мини-соревнования)
- обобщающий — после изучения целого раздела (контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)
- промежуточная аттестация — по окончании каждого года обучения (участие в клубных, городских, областных соревнованиях)

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Индивидуальной диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе.

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора (Н.Е. Щуркова)	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Методика «Знания о здоровье». Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Предметные	Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, анализ выполнения тестовых заданий, сдача спортивных нормативов, получение спортивных разрядов, оценка уровня общей физической подготовки по таблице нормативов по ОФП	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. - М.: Из-во администрации президента РФ, 1993. - 80с.
2. Богуславская, З. М. Развивающие игры для младших школьников - М.: Просвещение, 1983.
3. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. — Ростов-на Дону, 2004.
4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт, 2009.
5. Кузнецова Е. В. Байковский Ю. В. Программа скалолазания для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию. — Издательство С.-Петербургского университета, 2000.
7. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

8. Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 2006.

9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.

Литература для обучающихся:

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. - М.: Из-во администрации президента РФ, 1993.

2. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. - Ростов-на Дону, 2004.

3. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт, 2009. - 276 с.

4. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию. — Издательство С. - Петербургского университета, 2000.

5. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Дон МакГрат Джефф Элисон. Вертикальный разум. – М.: Ridero, 2018

*Формы аттестации***Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей

Общеучебные умения и навыки воспитанника				
3.Учебно-коммуникативные умения	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
Организационно-волевые качества:				
4.1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
4.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей
Ориентационные качества:				
5.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха

5.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитателю извне	интерес периодически поддерживается самим воспитателем	интерес постоянно поддерживается воспитателем самостоятельно
5.3. Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
Поведенческие качества:				
6.1. Конфликтность (отношение воспитателя к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению конфликтов
6.2. Тип сотрудничества (отношение воспитателя к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
6.3. Способность к руководству	Способность воспитателя руководить группой товарищей – спасателей при выполнении поисково-спасательных работ	не способен организовать деятельность группы	способен руководить отдельными этапами поисково-спасательных работ	способен руководить поисково-спасательными работами на всех этапах
6.4. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля

		осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	воздействием внешнего регулятора	
Регулятивные качества:				
7.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	Испытывает затруднения в постановке учебной/тренировочной задачи.	Может при незначительной помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	Может самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу
7.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
7.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
7.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые коррективы в план деятельности	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	Самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
7.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы

Таблица нормативов по ОФП.
Возраст детей 10-14 лет: мальчики 20 баллов, девочки 10 баллов (по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3х10 метр (сек)
1	6,6	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	260	35	80	50	45	-20	7,2

Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-12 лет

Инструкция: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;

- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор всех вариантов ответов кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здоровосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
- 10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью;

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся».

Цель: определить характер отношений обучающихся к здоровому образу жизни у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 11-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вам предложено 27 вопросов. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Ответ отметьте любым знаком в соответствующем поле опросного листа.

		«да»	«не знаю»/ «не уверен»	«нет»
Ценностно-смысловой блок	Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
	Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
	Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?			
	Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?			
	Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
	Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
	Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
	Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
	Любите ли Вы учиться?			
Информационно	Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
	Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
	Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
	Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			

	При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			
	Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?			
	Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?			
	Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?			
	Одеваться нужно не по моде, а по погоде?			
Индивидуально-деятельностный	Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?			
	Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?			
	Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?			
	Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?			
	Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?			
	Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?			
	Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?			
	Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?			
	Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?			

Обработка результатов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствует 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Каждый из трех компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам 54). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74 %) – объектно-активному

(среднему), 45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Цель: оценить степень развития волевых качеств у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 12-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вы видите перед собой признаков волевых умений. Вам необходимо оценить степень проявления каждого из них и отметить любым знаком в опросном листе.

		отчетливо проявляется	неотчетливо проявляется	не проявляется
1-1	имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;			
1-2	совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;			
1-3	ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.			
2-1	выполняю планы отдельных тренировочных занятий;			
2-2	выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;			
2-3	участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.			
3-1	ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;			
3-2	намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;			
3-3	испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.			
4-1	регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;			
4-2	тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;			
4-3	старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.			
5-1	при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;			
5-2	находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;			
5-3	терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.			
6-1	неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;			
6-2	склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;			
6-3	активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.			

7-1	своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;			
7-2	своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;			
7-3	своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой			
8-1	в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;			
8-2	в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;			
8-3	в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.			
9-1	после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;			
9-2	начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;			
9-3	неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.			
10-1	при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;			
10-2	не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;			
10-3	в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».			
11-1	легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);			
11-2	легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);			
11-3	в случае удач на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.			
12-1	сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;			
12-2	несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;			
12-3	в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).			
13-1	критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;			
13-2	самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);			
13-3	предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.			
14-1	люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;			
14-2	склонен к самостоятельной творческой разработке тактических			

	действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;			
14-3	ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.			
15-1	легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);			
15-2	быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;			
15-3	оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.			

Обработка результатов. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая шкала оценки:

отчетливое проявление – 6 баллов,

неотчетливое проявление – 3 балла,

не проявляется – 0 баллов.

Для оценки волевых умений необходимо сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности можно представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

Протокол оценки развития волевых умений

<i>КАЧЕСТВО</i>	<i>ОЦЕНКА</i>
<i>Целеустремленность</i>	
1. Умение ставить ясные цели и задачи:	
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:	
3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:	
<i>Настойчивость и упорство</i>	
4. Умение длительно добиваться намеченной цели:	
5. Умение преодолевать тягостные состояния:	
6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:	

<i>Решительность и смелость</i>	
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:	
8. Умение подавлять чувство страха;	
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:	
<i>Выдержка и самообладание</i>	
10. Умение сохранять ясность мысли:	
11. Умение владеть своими чувствами:	
12. Умение управлять своими действиями:	
<i>Самостоятельность и инициативность</i>	
13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:	
14. Умение проявлять личный почин и новаторство:	
15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:	