

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 03.04.2025 № 35

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

Рекомендуемый возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Попова Татьяна Владимировна,

педагог дополнительного образования

г. Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

Содержание

Пояснительная записка	
Цель и задачи программы	
Учебно-тематический план	
Содержание программы	
Планируемые результаты	
Календарный учебный график	
Формы контроля и промежуточной аттестации	
Способы определения результативности программы	
Образовательные и учебные форматы	
Условия реализации программы	
Перечень информационно-методических материалов	

ПРИЛОЖЕНИЕ

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

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание – стартовый 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 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 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;

– Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования на территории Кировской области»;

– Решения Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1 «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года»;

– 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: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Скалолазание - один из самых востребованных видов спорта для воспитания и физического развития детей, который чрезвычайно 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 заболеваний костно-мышечной системы. В ходе занятий скалолазанием укрепляются практически все мышцы организма. Руки и пальцы у спортсменов-скалолазов становятся гораздо сильнее, развиваются мышцы

груди, спины, плеч, ягодич, улучшается осанка. Специфическая нагрузка на пальцы способствует развитию мелкой моторики у детей младшего школьного возраста, что дает толчок к ускорению развития психических и мыслительных процессов. Также нужно отметить, что скалолазание – это отличная кардионагрузка, укрепляющая сердце.

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 и выносливость.

Актуальность разработки программы стартового уровня связана со снижением уровня общей физической подготовки детей, приходящих на занятия. Так, зачастую обучающиеся, начинающие заниматься скалолазанием в возрасте 6-7 лет, имеют медленный прогресс на фоне изначально низкого уровня физического развития, слабой мотивации к занятиям, наличия хронических заболеваний, особенностей развития опорно-двигательного аппарата. Таким образом, данная программа предоставляет возможность обучающемуся повторить комплекс программы на следующий год для формирования базовых качеств, способствующих в дальнейшем занятиям скалолазанием на более высоком уровне либо перейти в группу, осваивающую скалолазание на базовом уровне.

Значимость программы для региона. Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению

способностей и талантов детей в области физической культуры и спорта, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель, задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1.

Отличительные особенности программы. Особенностью программы является ее направленность на общее физическое развитие младших школьников, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки детей, и адаптацию их в системе спортивных занятий, ознакомление детей со скалолазанием, закладывание азов правильной техники. Программа обеспечивает:

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний негативных факторов риска для здоровья детей.

Программа нацелена на освоение обучающимися техники скалолазания, комплексов общей и специальной физической и технической подготовки. После завершения обучения по программе обучающиеся, заинтересовавшиеся данным направлением деятельности, могут продолжить занятия в детских объединениях

по скалолазанию (в том числе спортивному) базового и продвинутого уровней сложности. Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном для скалолазания зале на искусственном рельефе. Занятия по программе предусматривают также участие обучающихся в соревнованиях соответствующего профиля.

Учебные группы формируются с учетом индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся. 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. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений, а также даёт возможность работать с обучающимися в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Новизна программы. Новизна программы заключается в её практической направленности. Программа способствует ориентации ребенка в спортивной деятельности, что даёт возможность вариативности выбора направлений в развитии обучающегося, совершенствовании его физических качеств. После освоения программы обучающийся может заниматься скалолазанием на более высоком уровне, остаться на данном уровне или перейти в любой другой вид спорта.

Адресат программы. Программа рекомендована детям младшего школьного возраста от 6 до 10 лет. Набор детей в детское объединение производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний у обучающегося к занятиям скалолазанием.

Объем программы. Программа рассчитана на девять месяцев (один учебный год). Общий образовательный ресурс программы – 216 часов.

Форма обучения. Форма обучения - очная.

Уровень программы. Программа соответствует стартовому уровню сложности.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение принимаются дети младшего школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и скалолазанием на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям. В детское объединение принимаются дети, не имеющие специальной подготовки по скалолазанию.

Учебные группы формируются с учетом индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся. Теоретический материал, практические задания, предусматривающие физические нагрузки и применение приемов и навыков скалолазания, даются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. При реализации программы используется личностно-ориентированный подход, что обеспечивает каждому обучающемуся успешность в освоении учебного материала.

Основные формы организации образовательного процесса: коллективные (массовые), парные, групповые и индивидуальные. На учебных занятиях допускается (и приветствуется) присутствие родителей (законных представителей) обучающихся.

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с одним десятиминутным перерывом; продолжительность академического часа

для детей младшего школьного возраста составляет 40 минут.

Количество обучающихся в учебной группе. Минимальное количество обучающихся в учебной группе составляет 12 человек, максимальное – 14 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни посредством спортивной дисциплины скалолазание.

Задачи:

Обучающие:

- Приобретение знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе.
- Обучение технике безопасности и правилам поведения на скалодроме.
- Приобретение навыков по выполнению упражнений, направленных на общефизическую подготовку.
- Приобретение навыков специальной физической подготовки по виду спорта скалолазание.
- Приобретение навыков владения спортивным инвентарем.
- Приобретение навыков участия в соревнованиях по скалолазанию.

Развивающие:

- Содействовать развитию умения планировать и регулировать свою деятельность.
- Содействовать развитию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности.

– Содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

– Содействовать развитию навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Воспитательные:

– 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.

– Способствовать воспитанию привычки к систематическим занятиям скалолазанием.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по программе реализуется не последовательно, а по принципу восходящей спирали: теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются на одном занятии, к каждой теме обучающиеся возвращаются в течение учебного года несколько раз. Подробно распределение тем отражено в календарном учебном графике, являющемся неотъемлемой частью данной программы.

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности при занятиях на скалодроме	9	9		Беседа, контроль на тренировках
2.	Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	9			беседа, контроль на тренировках

3.	Правила прохождения трасс в скалолазании	2	2		Зачет, контроль на тренировках
4.	Правила соревнований в лазании на скорость	2	2		Зачет, контроль на тренировках
5.	Правила прохождения трасс в боулдеринге	2	2		Зачет, контроль на тренировках
Специальная физическая подготовка					
6.	Лазание вверх с верхней страховкой без ограничения трасс	24		24	Выполнение нормативов по СФП, участие в учебно-тренировочных соревнованиях
7.	Лазание вниз с верхней страховкой без ограничения трасс	18		18	
8.	Техника постановки рук и ног на скалолазном стенде при лазании	4		4	
9.	Техники скалолазания	4		4	
10.	Лазание траверсом	18		18	
11.	Лазание на скорость	18		18	
12.	Лазание по заданным трассам	18		18	
13.	Боулдеринг	20		20	
14.	Итоги года по СФП	4		4	
Общая физическая подготовка					
15.	Подвижные игры	12		12	Выполнение нормативов по ОФП
16.	Упражнения на растяжку	12		12	
17.	Упражнения на выносливость	12		12	

18.	Упражнения на координацию	12		12	
19.	Упражнения на равновесие	12		12	
20.	Итоги года по ОФП	4		4	
21.	ИТ О Г О по программе:				

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности при занятиях на скалодроме.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Дисциплина на занятии. Как подобрать одежду и обувь для первых тренировок на скалодроме. Специальная одежда для скалолазания, ее особенности. Обувь для занятий ОФП и для страховки.

Тема 2. Правила эксплуатации и ухода за снаряжением.

Теория: Виды снаряжения, правила эксплуатации снаряжения, навыки работы со страховочными устройствами, правила работы с веревкой, навыки определения исправности и безопасности снаряжения. Индивидуальное снаряжение (страховочная система, скальные туфли, магнезия) правила эксплуатации и правила выбора индивидуального снаряжения. Правила ухода за одеждой, обувью и индивидуальным страховочным снаряжением спортсмена.

Практика: Уход за одеждой, обувью и индивидуальным страховочным снаряжением спортсмена.

Тема 3. Правила прохождения трасс в скалолазании.

Теория: Виды трасс и способы их прохождения. Виды зацепов и особенности хватов зацепов. Стартовое положение. Основные ошибки при прохождении трасс. Финиш (ТОР), правила финиша.

Тема 4. Правила соревнований в лазании на скорость

Теория: Правила соревнований на скорость. Стартовое положение. Технические средства и оборудования фиксации результата при скоростном беге. Правила финиша.

Тема 5. Правила прохождения трасс в боулдеринге.

Теория: Правила боулдеринг лазания. Стартовое положение. Понятие трассы в боулдеринге. Понятие «Зона» в боулдеринге. Понятие «ТОР» в боулдеринге.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Тема 6. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика: Простое лазание по всем зацепам, навыки лазания вверх по простым трассам, положение тела в пространстве относительно скалолазного стенда. Работа со страхом высоты и страхом падения.

Тема 7. Лазание вниз с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика: Спуск вниз по скалолазному стенду правила расположения рук и ног на стенде при лазании вниз. Увеличение непрерывного объема лазания.

Тема 8. Техника постановки рук и ног на скалолазном стенде при лазании.

Практика: Практическое использование скалолазной обуви. Расположение стопы на различном рельефе. Основные ошибки начинающего скалолаза. Особенности зацепов и рельефов, правила кистевых хватов.

Тема 9. Техники скалолазания

Практика: Положение корпуса на скалолазном стенде. Упражнения: скрутки,

накаты, откидки, выходы.

Тема 10. Лазание траверсом.

Практика: Лазание по горизонтали без использования страховки или с гимнастической страховкой, правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах.

Тема 11. Лазание на скорость.

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

Тема 12. Лазание по заданным трассам.

Практика: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенным мелом или лазерной указкой), навыки запоминания трасс при предварительном их прослушивании, навыки лазания по трассам с обозначением зацепок на следующий шаг.

Тема 13. Боулдеринг.

Практика: Лазание без страховки или с гимнастической страховкой на короткие трассы повышенной сложности, с целью отработки сложных двигательных навыков в скалолазании. Лазание с использованием рельефа.

Тема 14. Итоги года по СФП.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по СФП для возрастных групп.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 15. Подвижные игры.

Практика. Игры с мячом, игры на скорость реакции, игры на координацию и реакцию. Навыки использования спортивного инвентаря (скакалок, мячей, обручей)

Тема 16 Упражнения на растяжку.

Практика: Упражнения на растяжку рук, ног, спины. Правильное положение спины при растяжке. Упражнения из детской гимнастики.

Тема 17. Упражнения на выносливость.

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

Тема 18. Упражнения на координацию.

Практика: Упражнения на координационной лестнице.

Тема 19. Упражнения на равновесие.

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

Тема 20. Итоги года по ОФП.

Практика: Выполнение нормативов по ОФП для возрастных групп.

Планируемые результаты программы

Предметные:

– Знание правил техники безопасности и правил поведения во время тренировочного процесса.

- Освоение знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе, освоение различных приёмов и способов лазания.
- Формирование двигательных навыков для дальнейших занятий скалолазанием.
- Формирование навыков по выполнению упражнений, направленных на общефизическую подготовку.
- Формирование навыков владения спортивным инвентарем, умение содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- Формирование мотивации к регулярным тренировкам, занятиям спортом, спортивным скалолазанием.
- Приобретение навыков участия в соревнованиях по скалолазанию.

Метапредметные:

- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности.
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- Умение соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Личностные:

- Понимание скалолазания 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, отвечать за результаты собственной деятельности.
- Сформированность привычки к систематическим занятиям скалолазанием.

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. Календарно-тематический план проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Программа включает в себя занятия в помещении (спортивном зале) и соревнования на различных площадках города Кирова. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме. Программа предусматривает возможность занятий полной группой, подгруппами, а также индивидуальную работу. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу или группу спортивной подготовки, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок.

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	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Яталова П.Д. «Методика «Знания о здоровье»	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Смирнов Б.Н. «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.
------------	---	--

Образовательные и учебные форматы

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в учении.

На учебных занятиях в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся применяются следующие **организационные формы обучения**: групповые, подгрупповые и индивидуальные. Индивидуальная работа и работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы) необходима при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- Практические: упражнения, задания, тренировки.
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.

Реализация программы обеспечивается следующими **педагогическими принципами**:

- личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка;
- природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся;
- рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия);
- доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложностей заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, технология уровневой дифференциации, игровые технологии. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребёнка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера обучения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей законных представителей) обучающихся в режим электронного/дистанционного обучения (технология дистанционного обучения).

Для успешного освоения образовательной программы всеми

обучающимися чрезвычайно важна индивидуализация процесса обучения, так как некоторые спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для детей. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной способности детей к определённому виду движений и их желаний.

Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;
- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе.

При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок. В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале

обучения соревнования проводятся на точность выполнения движения, затем – на скорость выполнения сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем – между группами детей. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей работы над техникой.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к лазанию возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности. Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений на разнообразных трассах. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм обучающегося к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление обучающихся с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание

основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут. В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела.

Продолжительность заключительной части занятия – 5 - 10 минут. Более подробно формы занятий, методы и приемы, а также дидактические материалы, используемые на занятиях по каждой теме программы, представлены в таблице, приведенной ниже.

Раздел, тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно — воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности и правила поведения на тренировках	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Инструкции, лазерная указка, скалодромный щит, журнал ТБ	Опрос, контроль во время тренировочных занятий

Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Веревка, карабины, страховочные устройства, индивидуальное снаряжение	Проверка правильности действий
Специальная физическая подготовка	Тренировка, упражнения, соревнования, рефлексия.	Парная работа, индивидуальная работа, демонстрация, учебно-тренировочные соревнования среди обучающихся объединения, Городские и областные соревнования по скалолазанию.	Спортивный зал (скалодром) — договор о сетевой форме реализации дополнительных образовательных услуг, индивидуальное снаряжение (страховочные беседки, мешочки с магнезией, скальные тупли), скалолазное снаряжение (веревки, карабины, страховочные устройства, оттяжки), спортивное оборудование (секундомер)	Результаты выполнения спортивных нормативов, контрольные задания. Результаты выступления обучающихся на соревнованиях.
Общая	Тренировка,	Упражнения,	Спортивный зал,	Контрольные

физическая подготовка.	упражнения, самоанализ	игры	спортивный инвентарь (мячи, скакалки, кубики, турник, коврики, скамейки, подвесной канат, подвесная лесенка, баланс борд, координационная лестница)	задания, выполнение спортивных нормативов.
------------------------	------------------------	------	---	--

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы. Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности. Занятия проводятся в помещении (спортивный зал со скалодромом).

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.
Маты поролоновые	7 шт.
Секундомер	2 шт.
Лазерные указки	5 шт.
Мячи	3 шт.
Скакалки	10 шт.
Турник	3 шт.
Канат	1 шт.
Коврики гимнастические	15 шт.
Тренажеры кистевые	4 шт.
Кубики, доски балансовые	3 шт.
Лестница координационная 6м	1шт

Кадровое обеспечение программы. К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по скалолазанию и ледолазанию, 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 скалолазанию.

Перечень информационно-методических материалов

Литература для педагога:

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. - М.: Из-во администрации президента РФ, 1993. – 80 с.

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

4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт , 2009. – 276 с.
5. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию. — Издательство С.- Петербургского университета, 2000.
6. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт,

Диагностики результативности образовательной программы

1. Смирнов Б. Н. Методика Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов <https://multiurok.ru/blog/test-psikhologicheskii-analiz-razvitiia->

2. Я

т

а

л

о

в

а

п

.

д

м

е

т

о

д

и

к

а

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	Соответствие практических	воспитанник овладел	объем усвоенных умений	воспитанник овладел

умения и навыки, предусмотренные программой	умений и навыков программным требованиям	менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	и навыков составляет более 60 %	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	– 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	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие

	нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности			
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	Бережное отношение к	имеет смутное	имеет смутное	имеет четкое

ведении ЗОЖ	собственному здоровью и здоровью окружающих	представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
Поведенческие качества:				
6. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под воздействием внешнего регулятора	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля
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	Умение самостоятельно	Испытывает	Умеет при	Самостоятельно может

к планированию	определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
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

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Упражнение	возраст	Контроль
Лазание по заданной педагогом трассе	6 лет	Способен ограничивать используемые зацепы, редко использует не заданные зацепы
	7 лет	Располагается на стенде, правильно проходит трассу
	лет	Правильно располагается на старте и финише проходит трассы с минимальным количеством срывов.
Лазание на скорость	лет	Правильно располагается на старте. Финиширует. Участвует в соревнованиях со сверстниками.
Боулдеринг	6 лет	Соблюдает правила прохождения трассы. Проявляет активность в выборе заданий.
	лет	Соблюдает правила прохождения боулдер-трасс. Способен пройти трассу без подсказок педагога.

Таблицы нормативов по общей физической подготовке

Возраст детей 6-10 лет: мальчики 16 баллов, девочки 10 баллов

(по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз) с резинкой	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 метр (сек)
1	8,6	80	1	3	2	1	-1	12,4
2	8,4	85	2	4	4	2	-2	12,2
3	8,2	90	4	5	6	3	-3	12
4	8,0	95	6	6	8	4	-4	11,8
5	7,8	100	8	7	10	5	-5	11,6
6	7,7	115	10	8	12	6	-6	11,4
7	7,6	120	12	9	14	7	-7	11,2
8	7,5	125	14	10	16	8	-8	11
9	7,4	130	16	11	18	9	-9	10,8
10	7,3	140	18	12	20	10	-10	10,6