

Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС
Протокол №4 от 24.08.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

НАЧИНАЮЩИЕ СКАЛОЛАЗЫ

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога, составившего программу:
Данилюк Полина Гумаровна

пгт. Пойковский
2024 – 2025 учебный год.

Пояснительная записка.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Занятие скалолазанием направлено на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости. Скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций, и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противостоять не только физической силой, но и своим интеллектом. Скалолазание развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. После каждой совместной победы, испытанного динамизма борьбы на трассе ребята готовы и стремятся к новым победам.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные скалолазы» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 768-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения от 09.11.2018 г. № 196.»
- Рекомендации Министерства Просвещения РФ по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо № ВБ-97/04 от 07.05.2020).
- Примерная программа «Скалолазание» спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. /М., Советский спорт, 2006 г.
- ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительном образовании в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1» пгт. Пойковский.

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

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки детей в соответствии с современными требованиями.

Новизна программы. Обучение навыкам скалолазания осуществляется в спортзале, оснащенном профессиональным скалолазным тренажером, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Отличительная особенность программы: Образовательная программа является модифицированной и адаптированной под условия МОБУ «СОШ №1» и возрастные особенности детей; скорректированной и построенной на использовании оригинальных авторских методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих формированию и поддержке у ребят интереса к занятиям скалолазанием.

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся реализуя свои естественные потребности в лазании, приобретают практические умения и навыки, развивают уверенность в себе и своих силах. Занятия на скалодроме дают реальные возможности решать психологические проблемы детей (боязнь высоты).

Данная программа является образовательной, развивающей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Возраст воспитанников - 7-11 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Наполняемость групп - 10-15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий - групповая, индивидуальная.

Срок реализации – 1 год.

Общее количество часов в год – 76 часов.

Количество занятий в неделю - 2 раза по 1 часу.

Продолжительность занятия – 1 занятие 45 минут.

Цель и задачи программы.

Цель: физическое развитие детей через занятия скалолазанием, укрепление и сохранение здоровья воспитанников, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить системе основных понятий в области физической культуры, скалолазания;
2. Обучить технике безопасности на занятиях по скалолазанию
3. Обучить основам работы со страховкой;
4. Обучить основам гигиены при занятиях скалолазанием.
5. Обучить самостоятельно, пользоваться специальным снаряжением (скальные туфли, страховочная система (обвязка), карабин, веревка);
6. Обучить вязать узел восьмерка тремя способами («на карабин», «по встречной», «булинь»);
7. Обучить техническим и тактическим навыкам скалолазания на искусственном рельефе;

8. Обучить правилам прохождения скалолазных маршрутов в различных дисциплинах («скорость», «трудность», «боулдеринг»).

Развивающие:

1. Способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
2. Способствовать развитию познавательных способностей: восприятие (целостность и структурность образа); внимание (концентрация и устойчивость); память (зрительная и кинематическая); мышление (пространственное и креативное);
3. Способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростно-силовые, координационные, гибкость и выносливость);
4. Способствовать развитию общей физической выносливости;
5. Способствовать развитию координации;
6. Способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

1. Способствовать развитию потребности в физическом и умственном самосовершенствовании и активности;
2. Способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины.

Планируемые результаты.

К концу обучения учащиеся:

будут знать:

- основные правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- виды специального снаряжения скалолаза;
- основные узлы, применяемые в скалолазании;
- основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;

будут уметь:

- обращаться со страховочной системой, карабином;
- отличать виды зацепов и используемых на них хватов;
- выполнять контрольные нормативы (по возрасту обучающегося);
- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;

будут сформированы:

- устойчивая осознанная мотивация к занятиям спортивным скалолазанием;
- новые приёмы и способы лазания;
- навыки лазания на естественном рельефе.

Учебно-тематический план 3 классов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1. Вводное.					
1.1	Цели и задачи обучения. Обеспечение безопасности на занятиях.	1	1	-	Предварительный.
2. Основы скалолазания					
2.1.	Развитие скалолазания в России.	1	1	-	Промежуточный, текущий.
2.2.	Снаряжение скалолаза	2	1	1	

2.3.	Виды соревнований по скалолазанию	1	1	-	
2.4.	Правила соревнований	1	1	-	
Итого		5	4	1	
3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Упражнения на развитие силы	3	1	2	Промежуточн ый, текущий
3.2.	Упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств	3	1	2	
3.3.	Упражнения на развитие гибкости	3	1	2	
3.4.	Упражнения на развитие координации и ловкости	3	1	2	
3.5.	Упражнения на развитие выносливости	3	1	2	
Итого		15	5	10	
4. Специальная физическая подготовка					
4.1.	Лазание на скорость	7	1	6	Промежуточн ый, текущий.
4.2.	Лазание на трудность	7	1	6	
4.3.	Лазание по боулдерингу	7	1	6	
4.4.	Лазание по траверсу	7	1	6	
Итого		28	4	24	
5. Техника безопасности и техника страховки					
5.1.	Виды страховки	2	1	1	Промежуточн ый, текущий.
5.2.	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
5.3.	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
5.4.	Особенности организации страховки на естественном рельефе	2	1	1	
5.5.	Работа с верёвкой, узлы	3	1	2	
Итого		11	5	6	
6. Техническая подготовка					
6.1.	Техника лазания по трудности	3	1	2	Промежуточн ый, текущий.
6.2.	Техника лазания по скорости	3	1	2	
6.3.	Виды зацепов, рельефов и их использование	2	1	1	
Итого		8	3	5	
7. Основы здорового питания					
7.1.	Польза правильного питания	1	1	-	Текущий, промежуточные.
7.2.	Питание при занятиях спортом	1	1	-	
Итого		2	2	0	
8. Организация выезда на природу					
8.1.	Туристическое снаряжение	2	1	1	Промежуточн ый, текущий, итоговый
8.2.	Организация бивака	2	1	1	
8.3.	Правила поведения на природе	2	1	1	
Итого		6	3	3	
Всего		76	27	49	

Содержание программы 3 классов.

1. Вводное.

1.1. Цели и задачи обучения. Обеспечение безопасности на занятиях.

Цели и задачи обучения. Правила внутреннего распорядка. Организация учебно-тренировочного процесса. Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке. Требования к личному и групповому снаряжению. Поведение спортсмена во время занятий.

2. Основы скалолазания.

2.1. Развитие скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

2.2. Снаряжение скалолаза.

Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

2.3. Виды соревнований по скалолазанию.

Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе. Соревнования по скалолазанию проводятся личные и лично-командные по следующим видам:

Соревнования на трудность:

а/ индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,

б/ «боулдеринг» - серия коротких трудных трасс,

в/ «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

Соревнования на скорость с верхней страховкой:

а/ индивидуальное лазание,

б/ парная гонка.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

Правила соревнований по скалолазанию

2.4. Правила соревнований.

Участники соревнований. Трассы соревнований. Зона изоляции и транзита.

Ознакомление участников с трассой. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников. Определение результатов.

3.

Общая физическая подготовка.

Способы разминки.

В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминка. Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия.

Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях.

Упражнения с предметами: набивной мяч, гантели.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревне через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения

3.1. Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие взрывной силы. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие статической силы. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

3.2. Упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств.

Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие быстроты реакции. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие темпа движения. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

3.3. Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие общей гибкости. Упражнения на развитие специальной гибкости. Упражнения на растягивание.

3.4. Упражнения на развитие координации и ловкости.

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие координационных способностей на скалодроме.

3.5. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие специальной выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие темпа движения

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Лазание на скорость.

Прохождение трасс с минимальной затратой сил. Распределение силы при прохождении трассы Лазание на время простых трасс. Ошибки при лазании на время. Максимально быстрое прохождение трасс. Быстрое прохождение сложных трасс. Лазание на время средних трасс

4.2. Лазание на трудность.

Просмотр и чтение трассы. Лазание трудных трасс с 10 перехватами. Лазание трасс с 15 перехватами. Определение сложных мест трассы.

4.3. Лазание по боулдерингу.

Понятие, правила и история боулдеринга. Лазание боулдеринговых трасс с 5 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями. Лазание боулдеринговых трасс с 8 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

4.4. Лазание по траверсу.

Понятие траверса в скалолазании и альпинизме. Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу). Самые известные траверсы. Лазание траверса с предметом в руке (перекаты на скалодроме по низу). Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.

5. Техника безопасности и техника страховки.

5.1. Виды страховки.

Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки. Лазание простых трасс и отработка верхней страховки. Правила осуществления нижней страховки. Лазание простых трасс с нижней страховкой.

5.2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой.

Техника безопасности при лазании на скалодроме. Отработка верхней и нижней страховки. Страховочные оттяжки и карабины.

5.3. Техника безопасности при свободном лазании.

Правила техники безопасности при свободном лазании. Отработка навыков самостраховки. Требования к страховочной веревке. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка).

5.4. Особенности организации страховки на естественном рельефе.

Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

5.5. Работа с верёвкой, узлы.

Основные узлы, применяемые в скалолазании Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Работа с верёвкой. Различные виды верёвок, способы работы с верёвкой, способы маркировки верёвки.

6. Техническая подготовка.

6.1. Техника лазания по трудности.

Техника работы рук. Правильный захват зацепов руками. Закрытый хват. Открытый хват. Основные принципы развития. Принцип повторных нагрузок. Принцип возрастающих нагрузок. Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа Характеристика техники лазания. Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме. Техника работы ног. Правильная постановка ног. Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

6.2. Техника лазания по скорости.

Правильный захват зацепов руками. Правильная постановка ног Правильное расположение на опорах. Расширение арсенала технических приемов. Техника ориентирования. Индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость,

скоростная работа на отрезках. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами.

6.3. Виды зацепов, рельефов и их использование.

Зацепы и их использование. Зацепы, их формы, расположение. Отработка навыков использования разных видов зацепов. Активные зацепы. Лазание по активным зацепам. Пассивные зацепы. Лазание по пассивным зацепам и мизерам. Лазание мелким зацепам и мизерам.

7. Основы здорового питания.

7.1. Польза правильного питания.

Правильное питание. Необходимые витамины и микроэлементы для человеческого организма. Вредные продукты. Обсуждение и составление дневника питания.

7.2. Питание при занятиях спортом.

Режим питания при занятиях спортом. Вода – источник жизни. Анализ дневников питания.

8. Организация выезда на природу.

8.1. Туристическое снаряжение.

Необходимое снаряжение для выезда на природу. Составление списков личного и общественного снаряжения. Правила сборки снаряжения в рюкзаке.

8.2. Организация бивака.

Основные принципы выбора места под лагерь. Зоны ответственности и распределение обязанностей в лагере. Правила установка палатки, натягивания шатра.

8.3. Правила поведения на природе.

Источники опасности при выезде на природу. Нормы поведения на природе.

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Итоговая аттестация.

Сдача вязания узлов и контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Формы аттестации.

Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение №1)

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса.

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов (Приложение к №2).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) по предмету и в вопросах физической культуры и спорта, в том числе в вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов, выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является *зачетная система оценивания результатов*. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице (Приложение 3,4) По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Перечень диагностических методик.

- Организационный/подготовительный/ - определяют цели, объекты, направления;
- Практический (диагностический) – выбор инструментария;
- Универсальные способы отслеживания результатов:
 - анкетирование,
 - тестирование,
 - соревнования на трудность по дисциплине скорость,
 - соревнования на трудность по дисциплине трудность,
 - соревнования на трудность по дисциплине боулдеринг
- Аналитический – обработка и систематизация информации. Информацию лучше накапливать в форме таблиц, диаграмм. Проводя педагогическую диагностику важно зафиксировать:
 - какие изменения произошли с обучающимся в процессе обучения;
 - как изменяется его понимание требований, предъявляемых к нему по освоению программы;
 - в какой помощи педагога он нуждается.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются: Входная диагностика – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной программе.

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания, зачет. Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма

проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке, выполнение узлов (Приложение к №2).

Итоговый контроль – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Формы проведения: соревнование, сдача нормативов по общей физической подготовке и контрольных нормативов навыков скалолазания, выполнение узлов (Приложение к № 3,4).

Условия реализации:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- необходимое количество часов.

материально-техническое оснащение:

- скалолазный тренажер;
- веревки основные 10-12 мм;
- беседки (страховочный пояс);
- сменные зацепки для скального тренажера;
- оттяжки с карабинами;
- спортивные маты.

инструменты, приспособления и материалы:

- мешочки для магнезии;
- магнезия;
- скалолазные туфли

методическое обеспечение:

- схемы эталонных трасс;
- стенд с узлами;
- дидактические карточки;
- научная и специальная литература;
- раздаточный материал;
- видеозаписи.

кадровое обеспечение:

педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

Особенности методики обучения. Методические материалы.

Основные принципы при обучении детей скалолазанию.

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы:

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.

- Принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии.
- Принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному).
- Принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности.
- Принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивая здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.
 - Принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребенка.

Особенности обучения.

Особенностью данной программы являются то, что многие ее задачи решаются не только и не столько за счет организованных занятий скалолазанием в спортивном объединении, сколько за счет «выхода» учащихся в другие формы социальной деятельности: участие в жизнедеятельности общественных разновозрастных клубов по интересам. Занятия по скалолазанию реализуются не только в МОБУ «СОШ №1» на школьном скалодроме, а также естественных рельефах Свердловской области (скала «Семь братьев», «Чертово городище»). И в летний период на тренировочном сборе в Майкопском районе в лагере «Горный».

Методы обучения:

В процессе реализации программы используются следующие методы:

Специфические методы

- Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий
- Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий
- Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий

Общепедагогические методы

- Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий
- Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фотовидеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий

Образовательные технологии:

Для решения заданных образовательных задач я применяю современные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- информационно-коммуникативные технологии;
- технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей;

- технология физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью (спорт для отдыха);
- игровая и соревновательная технологии;
- личностно-ориентированная технология;
- педагогическая технология «Педагогика сотрудничества».

Основная форма учебно-воспитательного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация.

Схема построения занятия.

Примерная структура и возможные этапы учебного занятия по теме представлены в таблице 1.

Таблица 1

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Обеспечение мотивации к занятию, подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Актуализация базовых знаний
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Создание ситуации (эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание и др.), в которой дети сами сформулируют цель учебного занятия
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей

	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности
Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания роли и места занятия к системе	Информация о значении занятия для последующих тем раздела и содержания программы в целом

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

Методические материалы.

• Методические рекомендации.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения. При совершенствовании навыков

лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а также об использовании маркированных зацепов. Правильная постановка ног. Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела, чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее. На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упереть ногу в стену так, чтобы она не соскальзывала, и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку. Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант

— основной метод размещения скалолаза на зацепках. На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами». На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу. Положение центра тяжести. При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем мен

- **Методические разработки.**

- разработка воспитательного мероприятия «Соревнования по скалолазанию "Фестиваль боулдеринга";
- разработка презентации «Развитие скалолазания ХМАО-Югре Скалодромы ХМАО-Югры»;
- разработка презентации «Развитие скалолазания в России. Скалодромы России»;
- разработка презентации «Узлы, используемые в альпинизме»;
- изготовление стенда «Узлы»
- разработка сценария мероприятия «Мама, папа и я скалолазная семья».
- разработка сценария «Скалолазное состязание»
- разработка методички: «Упражнения по скалолазанию в игровой форме для учебных групп начальной».

- **Аудиотека:**

Аудиотека с информацией под музыку: подвижные игры под музыку, пальчиковые игры, музыка на расслабление, гимнастика для ног, стихи про горы, стихи про дружбу, сборник песен В. Высоцкого, звуки природы и животных, музыка для проведения соревнований.

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

Календарно тематическое планирование.

№	Дата занятия		Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт			
1.			Цели и задачи обучения. Обеспечение безопасности на занятиях.	Беседа	Предварительный
2.			Развитие скалолазания в России.	Беседа	Текущий
3.			Снаряжение скалолаза.	Беседа	Текущий
4.			Виды соревнований по скалолазанию.	Беседа	Текущий
5.			Правила соревнований.	Беседа	Текущий
6.			Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
7.			Техника лазания по трудности.	Практическое	Текущий
8.			Упражнения на развитие гибкости.	Практическое	Текущий
9.			Снаряжение скалолаза.	Практическое	Текущий
10.			Виды зацепов, рельефов и их использование.	Беседа	Текущий
11.			Упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств.	Практическое	Текущий
12.			Упражнения на развитие силы.	Беседа	Текущий
13.			Лазание на скорость.	Практическое	Текущий
14.			Техника лазания по трудности.	Беседа	Промежуточный
15.			Техника лазания по скорости.	Беседа	Текущий
16.			Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
17.			Упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств.	Беседа	Текущий
18.			Техника лазания по трудности.	Практическое	Текущий
19.			Виды зацепов, рельефов и их использование.	Практическое	Текущий
20.			Лазание на скорость.	Практическое	Текущий
21.			Лазание на скорость.	Беседа	Текущий
22.			Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
23.			Упражнения на развитие силы.	Практическое	Текущий
24.			Упражнения на развитие быстроты и скоростных качеств.	Практическое	Текущий
25.			Техника лазания по скорости.	Практическое	Текущий
26.			Польза правильного питания.	Беседа	Текущий
27.			Питание при занятиях спортом.	Беседа	Текущий
28.			Туристическое снаряжение.	Беседа	Текущий
29.			Организация бивака.	Беседа	Текущий
30.			Правила поведения на природе.	Беседа	Текущий
31.			Лазание на скорость.	Практическое	Текущий
32.			Лазание на скорость.	Практическое	Текущий
33.			Лазание на скорость.	Практическое	Промежуточный
34.			Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
35.			Техника лазания по скорости.		
36.			Виды страховки.	Беседа	Текущий

37.		Упражнения на развитие гибкости.	Практическое	Текущий
38.		Туристическое снаряжение.	Практическое	Текущий
39.		Организация бивака.	Практическое	Текущий
40.		Правила поведения на природе.	Практическое	Текущий
41.		Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
42.		Лазание на скорость.	Практическое	Текущий
43.		Виды страховки.	Практическое	Текущий
44.		Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой.	Беседа	Промежуточный
45.		Упражнения на развитие гибкости.	Практическое	Текущий
46.		Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
47.		Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой.	Практическое	Текущий
48.		Упражнения на развитие силы.	Практическое	Текущий
49.		Упражнения на развитие выносливости.	Беседа	Текущий
50.		Техника безопасности при свободном лазании.	Беседа	Текущий
51.		Техника безопасности при свободном лазании.	Практическое	Текущий
52.		Лазание на трудность.	Практическое	Текущий
53.		Особенности организации страховки на естественном рельефе.	Беседа	Текущий
54.		Упражнения на развитие выносливости.	Практическое	Текущий
55.		Особенности организации страховки на естественном рельефе.	Практическое	Текущий
56.		Работа с верёвкой, узлы.	Практическое	Текущий
57.		Упражнения на развитие выносливости.	Практическое	Текущий
58.		Работа с верёвкой, узлы.	Практическое	Текущий
59.		Работа с верёвкой, узлы.	Практическое	Промежуточный
60.		Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
61.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
62.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
63.		Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
64.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
65.		Упражнения на развитие координации и ловкости.	Практическое	Текущий
66.		Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
67.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
68.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
69.		Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
70.		Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
71.		Упражнения на развитие координации и ловкости.	Практическое	Текущий
72.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий
73.		Лазание по траверсу.	Практическое	Промежуточный
74.		Лазание по боулдерингу.	Практическое	Текущий

75.		Упражнения на развитие координации и ловкости.	Практическое	Текущий
76.		Итоговое занятие. Лазание по траверсу.	Практическое	Текущий
Всего			76	

Литература.

Для педагога:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Фис, 1978. – 127 с.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 167 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 256 с.
4. Богоявленский И.Ф. Справочник. Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2014 – 337с.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3 – сиб. изд., 1985. – 42 с.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ. – М.: Дрофа, 1977. – 128 с.
7. Подгорбунский З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/ Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 44 с.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003. – 15 с.

Для обучающихся:

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 – 2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
2. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М: Фис, 1987. – 256 с.
3. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению». – М.: Гранд-Фаир, 2006. – 254 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> – Министерство спорта РФ
3. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России
4. <http://www.alpinism.ru> – интернет-страница об альпинизме
5. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании

(Приложение 2)

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 14.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Специальный снаряд, на котором тренируется сила пальцев?	1. Турник 2. Фингерборд 3. Шведская стенка	
2.	Какие способности необходимы скалолазу для преодоления наклонных трасс и карнизов?	1. Силовые способности. 2. Выносливость. 3. Ловкость.	
3.	Как называется спуск по веревки с помощью спускового устройства?	1. Скольжение 2. Дюльфер 3. Траверс	
4.	Какую голосовую команду необходимо подать напарнику на страховке, если во время подъёма, ты решил остановиться?	1. Стоп! 2. Подожди! 3. Закрепи!	
5.	При лазании с нижней страховкой, страхующий должен следить?	1. За движением напарника и действовать, согласно особенностям участка и голосовым командам 2. Чтобы веревка была хорошо натянута 3. Чтобы веревка имела провисы	
6.	Что допустимо при спуске с верхней страховкой?	1. Хвататься за зацепки руками 2. Шагать вниз ногами по стене 3. Сильно отталкиваться и пружинить ногами от стены	
7.	Как в скалолазании называется порошок, предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата?	1. Порошок 2. Мел 3. Магнезия	
8.	Разрешено ли использовать в процессе лазания страховочные крючья/шлямбура?	1. Да 2. Нет 3. Только ногами	
9.	Правильно надетая страховочная система должна:	1. Плотно сидеть на бедрах 2. Плотно сидеть на талии/поясе 3. Сидеть свободно	
10.	Можно ли протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью при страховке?	1. Да 2. Нет 3. Можно, если это не мешает	
11.	При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?	1. Та, что лежит на земле 2. Та, что идёт вверх 3. Обе	
12.	Можно ли в сидячем положении осуществлять страховку напарника?	1. Нет 2. Да, можно 3. Если напарник долго лезет, то можно	

Задание №2

Выполнение вязания узлов:

- узел петля-восьмерка;
- встречная восьмерка;
- восьмерка одним концом;
- грепвайн;
- австрийский проводник;
- узел прусика;
- узел стремя;
- прямой узел.

Максимальное количество баллов –24

Критерии оценки:

- за каждый правильно завязанный узел -3 балла;
- за неправильно завязанный узел – 0 баллов;
- за не завязанный узел – 0 баллов.

Задание № 3

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80% – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов; - за невыполнение норматива – 0 баллов.