КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»

Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Заломина Н.А.
Чирик В.Н.
Педагоги дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Скалолазание — это динамично развивающийся вид спорта. Соревнования по скалолазанию становятся популярнее с каждым годом. С 2020 года скалолазание включено в программу Олимпийских игр.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к спортивному скалолазанию, олимпийскому виду спорта, получившему широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий, а также социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

Скалолазание, как и плавание, считается видом спорта, который наиболее гармонично развивает все основные группы мышц. Регулярные занятия скалолазанием развивают гибкость и пластику движений, улучшают координацию движений, значительно усиливают силу и цепкость пальцев, повышают скорость принятия решений, развивают зрительную память и логическое мышление, способствуют развитию морально-волевых качеств и повышению самооценки.

Ребенку занятия скалолазанием позволяют укрепить здоровье, улучшить физическую форму, удовлетворить потребность в движении и закалить характер, служат источником для расхода неисчерпаемой детской энергии.

Занятия на скалодроме дарят массу позитивных эмоций и впечатлений.

Отличительные особенности программы

Данная программа является разноуровневой и рассчитана на 3 года обучения. Каждый уровень обучения представлен как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ. Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а содействие общему физическому развитию и освоению элементов скалолазания. Программа адаптирована для детей дошкольного и младшего школьного возраста, используя опыт, существующий в скалолазании, теории и методике физического воспитания, а также свой собственный.

Обучение навыкам скалолазания осуществляется в профессионально оснащенном скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 5-ти лет.

Особенность программы заключается в её индивидуальном и дифференцированном подходе к каждому обучающемуся с учётом его физических возможностей, способностей, желаний и личных целей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 5 - 11 лет.

В группы первого года обучения принимаются обучающиеся 5-8 лет. Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной. На первом году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. Дети, не прошедшие тестирование по завершению уровня принимаются повторно на «Стартовый уровень» для закрепления навыков.

На второй год обучения принимаются дети 6-10 лет, освоившие программу первого года обучения. А также в группу детей 2-го года обучения могут зачисляться и вновь прибывшие дети после входной диагностики, если уровень их знаний, имеющиеся умения и

навыки, приобретенные чаще всего в других спортивных организациях, соответствуют данному уровню обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся и оттачивают свои умения и навыки.

На втором году обучения учебные занятия проходят три раза в неделю по 2 часа.

Третий год обучения – возраст детей от 7 до 11 лет. Возможен добор в группу третьего года обучения, который осуществляется с учетом возраста, имеющихся знаний и умений, полученных в другом детском объединении или в результате индивидуального обучения. Условием зачисления учащихся на третий год обучения является успешное выполнение контрольных нормативов, соответствующих уровню второго года обучения.

Третий год обучения предусматривает проведение занятий три раза в неделю по 2 часа.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям, соответствующим задачам следующего года обучения.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 576 часов: 144 часа в первый год обучения, 216 часов – во второй и третий года обучения.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Специальный отбор детей в объединение для обучения по программе в группы происходит свободно. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья. Состав групп – постоянный.

Количество обучающихся с учетом рекомендаций СанПиН:

- в группе 1-го года обучения – 10-15 чел.
- в группе 2-го года обучения – 10-15 чел.
- в группе 3-го года обучения – 10-15 чел.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа рассчитана на 3 года.

Количество часов в год на первом году обучения – 144 часа.

Количество часов в год на втором и третьем году обучения – по 216 часов.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Цель

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

Задачи

Образовательные:

– овладеть базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

- сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;

- ознакомить с историей скалолазания в России и области, снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях;

- обучить приемам страховки и самостраховки.

Развивающие:

- развить познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- воспитать трудолюбие и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к скалолазанию.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных и возрастных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся применяют на практике, пролезая трассы. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя их в постановке трасс.

3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир скалолазания, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки, по таким направлениям, как лазание на сложность, боулдеринг и скорость.

4. Цикличности.

Учащиеся всех лет обучения осваивают последовательно одни и те же разделы. Существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, соответствующие первому году обучения, а затем более сложные.

5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес и способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

На занятиях по данной программе сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации.

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

- беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях);
- тестирования (применяется как форма текущего контроля на знание и понимание терминов, технических заданий, норм, правил и используется на занятиях и при проведении культурно-досуговых мероприятий на уровне детского объединения и учреждения);
- игровая программа (представляет собой комплекс игровых методик, которые используются как целостная игровая программа и как этап занятия, позволяющие включать детей в различные виды игр);
- соревнования (форма контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных детей);
- открытое занятие (проводится с приглашением родителей и коллег- педагогов с целью обмена опытом);

- практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений);

На занятиях создается атмосфера доброжелательности, доверия, что во многом помогает развитию творчества и инициативы ребенка. Выполнение различных по сложности заданий помогает ребенку в приобретении устойчивых навыков лазания. Участие детей в соревнованиях разных уровней является основной формой контроля усвоения программы обучения и диагностики степени освоения практических навыков ребенка.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (беседа; речевая инструкция; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
- наглядные (показ видеоматериалов, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за другими учащимися);
- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, самостоятельное или коллективное решение проблемы);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога (создание трасс, пролезание боулдеринговых трасс);
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);
- информационные (инструктаж, использование средств массовой информации, анализ различных носителей информации, демонстрация, встреча с мастерами спорта);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- устный контроля и самоконтроль (объяснение);
- практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать с различными рельефами);
- тестирование (набор стандартизованных заданий, сдача нормативов);
- наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Исследовательский метод применяется в соревновательной деятельности, при пролезании новой трассы, в боулдеринге.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

– комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при лазании);

– диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, собеседования);

– контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков учащегося через самостоятельное прохождение трассы, анализ полученных результатов в результате сдачи контрольных нормативов. Контрольные занятия проводятся, как правило, в рамках аттестации учащихся (в начале учебного года, по окончании первого полугодия и в конце учебного года);

– практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний,

формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при лазании на соревнованиях, инструктаж).

– вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

– итоговое занятие (проводится после каждого учебного года и полного курса обучения).

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различным уровнем здоровья, физическими и психическими способностями, уровнем развития техники лазания.

Планируемые результаты

В процессе лазания обучающиеся получают не только новые знания, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде; способность анализировать информацию и принимать решения; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности; планировать пути достижения целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

По итогам обучения по программе ребенок демонстрирует следующие результаты:

– знает различные виды лазания: на трудность, боулдеринг, скорость;

– владеет основными техническими приемами при лазании на скалодроме;

– проявляет творческие способности при создании коротких трасс;

– проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– знает виды и приемы страховки, умеет применять.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Обучающиеся, освоившие данную программу, выполняют зачетные задания, принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,

3-4 балла – средний уровень,

1-2 балла – низкий уровень.

Средний балл за четыре задания выявляет общий уровень подготовки обучающихся по каждому году обучения.

ТЕСТ для первого года обучения – СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	Пресс (количество раз за минуту)	Подтягивания с помощью ног (количество раз за минуту)	Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	Отжимания (количество раз за минуту)
1	1-6	0-1	5-10	0-1
2	7-10	2-4	11-20	2-4
3	11-14	5-7	21-30	5-7
4	15-17	8-9	31-40	8-9
5	18-20	10	41-50	10

Тест для второго года обучения – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	Пресс (количество раз за минуту)	Подтягивания с помощью ног (количество раз за минуту)	Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	Отжимания (количество раз за минуту)
1	7-11	3-6	30-40	3-6
2	12-17	7-10	41-50	7-10
3	18-22	11-14	51-60	11-14
4	23-28	15-17	61-70	15-17
5	29-35	18-20	71-80	18-20

Тест для третьего года обучения – ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ				
Шкала оценивания (баллы)	Пресс (количество раз за минуту)	Подтягивания с помощью ног (количество раз за минуту)	Прыжки на скакалке (количество раз за минуту)	Отжимания (количество раз за минуту)
1	18-24	7-10	50-60	7-10
2	25-31	11-15	61-70	11-15
3	32-37	16-20	71-80	16-20
4	38-44	21-25	81-90	21-25
5	45-50	26-30	91-100	26-30

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию в конце года, текущий контроль осуществляется 3 раза: в начале, середине и конце учебного года.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, текущий контроль проводится в виде сдачи нормативов по ОФП. Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются следующие формы: мониторинг общефизического развития, протоколы соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Развитие скалолазания в Калининградской области.	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-
4.	Гигиена спортивной тренировки.	1	1	-
5.	Краткая характеристика техники лазания.	2	2	-
6.	ОФП.	6	-	6
7. 7.1. 7.2. 7.3. 7.4. 7.5. 7.6. 7.7. 7.8.	Техническая подготовка. Лазание на выносливость Лазание на скорость Боулдеринг Специальные упражнения на технику лазания Лазание трасс до 5 перехватов Лазание трасс 5-10 перехватов Лазание трасс 10-15 перехватов Лазание траверса	 14 10 16 20 18 18 16 12	 - - - - - - - -	 14 10 16 20 18 18 16 12
8.	Выполнение контрольных нормативов.	6	-	6
9.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	**144**	**6**	**138**

Задачи первого года обучения:

1. Научить безопасно и технично выполнять общеразвивающие упражнения и начальные навыки лазания.

2. Развивать творческие способности детей с помощью подвижных игр.

3. Развивать физические качества, необходимые для освоения общеразвивающей программы (силу, ловкость, гибкость, прыгучесть, быстроту).

4. Формировать общечеловеческие ценности, воспитывать волевые и нравственно – этические качества.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- терминологию скалолазного снаряжения;
- разные виды зацепов.

Уметь:

- применять основные виды лазания;
- проводить разминку;
- пролезать трассы до 10 перехватов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

1.Вводное занятие. Развитие скалолазания в Калининградской области. (1 ч).

Теория. Правила поведения во Дворце творчества. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Краткий обзор развития скалолазания в области. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (1 ч).

Теория. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение самостраховки. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. (1 ч).

Теория. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

4. Гигиена спортивной тренировки. (1 ч).

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

5. Краткая характеристика техники лазания. (2 ч).

Теория. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. По завершении раздела предусмотрен устный опрос и тестирование.

6. ОФП. (6 ч).

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. Гимнастические упражнения на растяжку. По завершении раздела предусмотрено тестирование.

7. Техническая подготовка. Практика.

7.1. Лазание на выносливость. (14 ч).

Количество перехватов от 10 до 15, количество подходов – от 3 до 5 раз. Количество перехватов от 5 до 10, без отдыха, количество подходов – 5-7 раз.

7.2 Лазание на скорость. (10 ч).

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш).

7.3 Боулдеринг. (16 ч).

Лазание коротких и сложных (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6, количество попыток на трассу – от 3 до 4. Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Количество трасс и попыток – индивидуально.

7.4 Специальные упражнения на технику лазания. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество перехватов – от 4 до 6. Уровень сложности – максимальный (индивидуально). Предлагаются упражнения на выполнение различных

технических элементов. Количество упражнений за тренировку – от 4 до 6, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.5 Лазание трасс до 5 перехватов. (18 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.6 Лазание трасс 5-10 перехватов. (18 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

7.7 Лазание трасс 10-15 перехватов. (16 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.8 Лазание траверса. (12ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

На протяжении всех занятий в данном разделе используются наблюдения и различные соревнования.

8. Выполнение контрольных нормативов. (6 ч).

Практика. Осуществляется прием нормативов по физическому развитию обучающегося: пресс, вис на руках, подтягивание на зацепах, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке. Оценка в баллах.

9. Итоговое занятие. (2 ч).

Практика. По завершении учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Развитие скалолазания в России.	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-
4.	Гигиена спортивной тренировки. Закаливание.	1	1	-
5.	Краткая характеристика техники лазания.	2	2	-
6.	ОФП.	6	-	6
7. 7.1. 7.2. 7.3. 7.4. 7.5. 7.6. 7.7. 7.8. 7.9.	Техническая подготовка. Лазание на выносливость Лазание на скорость Боулдеринг Специальные упражнения на технику лазания Лазание трасс до 5 перехватов Лазание трасс 5-10 перехватов Лазание трасс 10-15 перехватов Лазание траверса Лазание трасс с верхней страховкой	 18 10 22 20 20 20 18 20 46	 - - - - - - - - 	 18 10 22 20 20 20 18 20 46
8.	Тактическая подготовка.	2	2	-
9.	Выполнение контрольных нормативов.	6	-	6
10.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	**216**	**8**	**208**

Задачи второго года обучения:

1. Научить безопасно выполнять сложные упражнения и увеличить базу общеразвивающих упражнений.

2. Развивать физические качества, необходимые для освоения техники лазания.

3. Научить использовать разные виды страховки.

4. Формировать общечеловеческие ценности, развивать творческие способности детей, содействовать духовно-нравственному становлению личности.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Знать:

- технику безопасности на занятиях и во время соревнований;
- узел «восьмерка»;
- основные способы закаливания;
- способы страховки.

Уметь:

- выбирать снаряжение;
- выполнять различные технические элементы;
- пролезать траверс (более 15 перехватов);
- пролезать трассы до 15 перехватов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

1.Вводное занятие. Развитие скалолазания в Калининградской области. (1 ч).

Теория. Правила поведения во Дворце творчества. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Краткий обзор развития скалолазания в области. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (1 ч).

Теория. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение самостраховки. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. (1 ч).

Теория. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

4. Гигиена спортивной тренировки. (1 ч).

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

5. Краткая характеристика техники лазания. (2 ч).

Теория. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. По завершении раздела предусмотрен устный опрос и тестирование.

6. ОФП. (6 ч).

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. Гимнастические упражнения на растяжку. По завершении раздела предусмотрено тестирование.

7. Техническая подготовка. Практика.

7.1. Лазание на выносливость. (18 ч).

Количество перехватов от 10 до 15, количество подходов – от 3 до 5 раз. Количество перехватов от 5 до 10, без отдыха, количество подходов – 5-7 раз.

7.2 Лазание на скорость. (10 ч).

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш).

7.3 Боулдеринг. (22 ч).

Лазание коротких и сложных (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6, количество попыток на трассу – от 3 до 4. Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Количество трасс и попыток – индивидуально.

7.4 Специальные упражнения на технику лазания. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество перехватов – от 4 до 6. Уровень сложности – максимальный (индивидуально). Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – от 4 до 6, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.5 Лазание трасс до 5 перехватов. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.6 Лазание трасс 5-10 перехватов. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

7.7 Лазание трасс 10-15 перехватов. (18 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.8 Лазание траверса. (20ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

На протяжении всех занятий в данном разделе используются наблюдения и различные соревнования.

7.9.Лазание трасс с верхней страховкой. (46ч).

Лазание длинных трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6. Уровень сложности трассы – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

8. Тактическая подготовка. (2ч).

Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки и на соревнованиях.

9. Выполнение контрольных нормативов. (6 ч).

Практика. Осуществляется прием нормативов по физическому развитию обучающегося: пресс, вис на руках, подтягивание на зацепах, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке. Оценка в баллах.

10. Итоговое занятие. (2 ч).

Практика. По завершении учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Развитие скалолазания в России.	1	1	-
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-
4.	Гигиена спортивной тренировки. Закаливание.	1	1	-
5.	Краткая характеристика техники лазания.	2	2	-
6.	ОФП.	6	-	6
7. 7.1.	Техническая подготовка. Лазание на выносливость	22	-	18

7.2.	Лазание на скорость	16	-	16
7.3.	Боулдеринг	22	-	22
7.4.	Специальные упражнения на технику лазания	20	-	20
7.5.	Лазание трасс до 5 перехватов	10	-	10
7.6.	Лазание трасс 5-10 перехватов	20	-	20
7.7.	Лазание трасс 10-15 перехватов	18	-	18
7.8.	Лазание траверса	20	-	20
7.9.	Лазание трасс с верхней страховкой	30		30
7.10.	Лазание трасс с нижней страховкой	16		16
8.	Тактическая подготовка.	1	1	-
9.	Психологическая подготовка.	1	1	-
10.	Выполнение контрольных нормативов.	6	-	6
11.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	**216**	**8**	**208**

Задачи третьего года обучения (продвинутый уровень):

1. Научить безопасно выполнять сложные упражнения и увеличить базу сложных технических приемов лазания.

2. Развивать физические и психологические качества, необходимые для лазания.

3. Научить использовать разные виды страховки.

4. Воспитывать моральные и волевые качества (сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка, самообладание, решительность, мужество, уверенность в своих силах, дисциплинированность).

Планируемые результаты 3 года обучения:

Знать:

- технику безопасности на занятиях и во время соревнований;
- виды соревнований, порядок проведения;
- тактические и психологические приемы.

Уметь:

- страховать;
- осуществлять самоконтроль;
- подбирать технику лазания в зависимости от рельефа;
- пролезать трассы более 15 перехватов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (216 часов, 6 часов в неделю)

1.Вводное занятие. Развитие скалолазания в Калининградской области. (1 ч).

Теория. Правила поведения во Дворце творчества. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Краткий обзор развития скалолазания в области. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (1 ч).

Теория. Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки на искусственном рельефе. Виды и приемы страховки. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалодроме. Значение самостраховки. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. (1 ч).

Теория. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

4. Гигиена спортивной тренировки. (1 ч).

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища,

гигиена мест занятий скалолазанием. По завершении раздела предусмотрен устный опрос.

5. Краткая характеристика техники лазания. (2 ч).

Теория. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. По завершении раздела предусмотрен устный опрос и тестирование.

6. ОФП. (6 ч).

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. Гимнастические упражнения на растяжку. По завершении раздела предусмотрено тестирование.

7. Техническая подготовка. Практика.

7.1. Лазание на выносливость. (22 ч).

Количество перехватов от 10 до 15, количество подходов – от 3 до 5 раз. Количество перехватов от 5 до 10, без отдыха, количество подходов – 5-7 раз.

7.2 Лазание на скорость. (16 ч).

Лазание параллельных трасс (парная гонка).

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш).

7.3 Боулдеринг. (22 ч).

Лазание коротких и сложных (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6, количество попыток на трассу – от 3 до 4. Уровень сложности боулдеринга – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Количество трасс и попыток – индивидуально.

7.4 Специальные упражнения на технику лазания. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество перехватов – от 4 до 6. Уровень сложности – максимальный (индивидуально). Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – от 4 до 6, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.5 Лазание трасс до 5 перехватов. (10 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.6 Лазание трасс 5-10 перехватов. (20 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, для отдыха между подходами – 7 минут.

7.7 Лазание трасс 10-15 перехватов. (18 ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

7.8 Лазание траверса. (20ч).

Круговая тренировка. Количество трасс и попыток – индивидуально. Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов. Количество упражнений за тренировку – до 5, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

На протяжении всех занятий в данном разделе используются наблюдения и различные соревнования.

7.9.Лазание трасс с верхней страховкой. (30ч).

Лазание длинных трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 4 до 6. Уровень сложности трассы – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

7.10.Лазание трасс с нижней страховкой. (16ч).

Лазание длинных трасс на простом рельефе. Количество трасс варьируется от 2 до 4. Уровень сложности трассы – в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

8. Тактическая подготовка. (1ч).

Содержание тактической подготовки, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки и на соревнованиях.

9. Психологическая подготовка. (1ч).

Специальная психологическая подготовка (приучение к условиям «поле боя», тренировка в моделированных условиях). Имитация соревнований на тренировках.

10.Выполнение контрольных нормативов. (6 ч).

Практика. Осуществляется прием нормативов по физическому развитию обучающегося: пресс, вис на руках, подтягивание на зацепах, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке. Оценка в баллах.

11. Итоговое занятие. (2 ч).

Практика. По завершении учебного года обучающиеся участвуют в соревнованиях.

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Большой зал – скалодром высотой 12 м и площадью 750 м^2.

Боулдеринговый зал высотой 4 м и площадью 350 $м^2$.

Маты – 16 шт.

Зацепки – 200 шт.

Верёвки (10 – 12 мм.) – 4 шт. х 30 м.

Карабины – 4 шт.

Страховочные устройства – 4 шт.

Беседки (страховочные системы) – 12 шт.

Скакалки – 6 шт.

Кадровое обеспечение.

Образовательную деятельность по программе осуществляют педагоги дополнительного образования, соответствующие требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Дидактическое обеспечение.

- карточки со схемами трасс;
- комплексы упражнений для проведения разминки.

Методическое обеспечение.

Формы и методы проведения занятия в спортивном скалолазании зависят от возраста обучающихся. В младшем и среднем возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, поэтому работу с детьми надо строить в этом направлении. Занятия в группах 1-3 года обучения проводятся в игровых и соревновательных формах, меняя нагрузку через каждые 10 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями.

Обучающиеся занимаются на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям. Одновременно осваиваются основы страховки и безопасного лазания. Методические рекомендации предусматривают лазание невысоко в режиме боулдеринга. Для детей с опережающим развитием в индивидуальном порядке вводится лазание с верхней, а затем с нижней страховкой.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

-словесные методы обучения (устное изложение педагогом материала, беседа, анализ и структура выполнения упражнения);

-наглядные методы обучения (показ и выполнение упражнений, наблюдение за другими обучающимися, работа по готовому образцу схем трасс);

-практические методы обучения (тренинг, индивидуально-тренировочные задания, карты трасс).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

-объяснительно-иллюстрированный метод обучения;

-репродуктивный метод обучения;

-частично-поисковый метод обучения;

-исследовательский метод обучения.

Применяемые формы организации деятельности обучающихся на занятии:

-групповая;

-индивидуальная;

-индивидуально-групповая;

-командная.

Формы проведения занятий**:**

-тренировка;

-занятие-игра;

-подготовка к соревнованиям;

-турнир;

-соревнования.

Педагогические технологии, применяемые на занятиях по скалолазанию:

I.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

1. Разминка и заминка.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Подвижные игры.
4. Гимнастика корригирующая.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни.

1. Тренировочное занятие по методу круговой тренировки и методу прогрессивного повтора.

2. Групповое сотрудничество.

III. Коррекционные технологии.

Технология воздействия цветом.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию в конце года, текущий контроль осуществляется 3 раза: в начале, середине и конце учебного года.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, текущий контроль проводится в виде сдачи нормативов по ОФП. Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются следующие формы: мониторинг общефизического развития, протоколы соревнований.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1 - Низкий уровень. Обучающийся набирает до 8 баллов по всем параметрам в ходе сдачи контрольных нормативов по физическому развитию.

2 - Средний уровень. Обучающийся набирает от 9 до 14 баллов по всем параметрам.

3 - Высокий уровень. Обучающийся набирает от 15 до 20 баллов по всем параметрам.

Высокие показатели физического развития ребенка дают возможность досрочно перевести его в группу другого уровня.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;

– усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Интернет-ресурсы:

1www.mountain.ru
2www.baltrock.ru
3 www.c-f-r.ru

Основная литература

1. Анищенкова Е.С. Пальчиковая гимнастика. – Москва: Родничок, 2014г.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2011г.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2012г.
4. Карино П. С йогой по жизни. Москва, 2009г.
5. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2009г.
6. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2010г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2010г.
8. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 2012г.