

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к
утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
Протокол № 1
«30» 08 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Станция туризма и
экскурсий» А.Г. Шумаков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«ПАУЧОК+»
для объединения «ПАУЧОК+»
туристка-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся -4-7 лет
Срок реализации – 2 года

Автор – составитель:
Сергеева Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2023 год

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный план	12
4	Содержание программы	16
5	Воспитательная работа	25
6	Календарный учебный график	29
7	Учебно-методическое обеспечение программы	30
8	Список литературы	32
9	Приложение	34

1.Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Паучок+»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна, педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 4-7 лет (дошкольного возраста)
Срок реализации	2 года
Направленность программы	туристка-краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием
Ожидаемые результаты	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - освоить основы техники в скалолазании; -изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; -узнать способы элементарных правил выживания в природе; -понять изменение отношения родителей к своему здоровью и здоровью своего ребенка -мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур. <p>Предметные</p> <p>получат знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и спорт в России; - краткий обзор развития скалолазания; -правила поведения и техники безопасности на занятиях; - одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня -скалолазное снаряжение. <p>Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют требования физической подготовки; <p>Метапредметны</p>

	<p>обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы; - вносить коррективы в свою работу. <p>обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе. <p>Итогом реализации дополнительной образовательной программы является подготовка ребят к освоению программы «Скалолазание».</p>
--	--

2. Пояснительная записка.

Спортивное скалолазание в Рубцовске является довольно редким и экзотическим видом спорта. Из-за отсутствия соответствующего рельефа местности, многие говорят и думают, что развитие данного вида спорта невозможно. На самом же деле, все современные соревнования и основные тренировочные процессы во всем Мире, проводят только в закрытых помещениях, закрытых залах, тренажерах, на так называемых скалодромах. Поэтому популяризация и развитие этого вида спорта возможна и в нашем городе.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети часто болеют, растут слабыми и физически неразвитыми. Программа «Паучок+» направлена для детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст – это самая благоприятная пора приобщения ребенка к занятию скалолазанием, с раннего возраста дети привыкнут к активному отдыху. Помимо нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Паучок +» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» и адресована дошкольникам. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Паучок+» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012¹, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ², утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Паучок+» имеет физкультурно-спортивную направленность. Основными теоретико-прикладными разделами программы являются «Физическая подготовка» и «Основы скалолазания», которые реализуются в течение двух лет обучения. Данные разделы решают основополагающие задачи программы – обеспечивают физическое и духовное развитие ребенка, а также осуществляют подготовку ребят к освоению программы «Спортивное скалолазание»

Актуальность

Программа обусловлена потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБУДО «Станция туризма и экскурсий» с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой, а также развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-оздоровительной ориентации. В 6-7 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Новизна данной Программы состоит в ее направленности на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребенка посредством освоения простых скальных маршрутов. Она дает возможность заниматься скалолазанием с «нуля», а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. Программа, направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и

требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта скалолазания.

Педагогическая целесообразность

В отличие от зарубежной практики, в нашей стране секции скалолазания для детей и специально оборудованные скалодромы, появились сравнительно недавно. Но с каждым годом детское скалолазание становится все популярнее. И это не случайно.

-Во-первых, скалолазание само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

Во-вторых, скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие ребенка. Тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость.

В-третьих, детское скалолазание – как бы «между делом» - воспитывает решительность, настойчивость, целеустремленность, позволяет в полной мере проявиться природной смекалке и творческому мышлению ребенка. Цель программы: содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Цель Программы - содействие физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств.

Задачи:

1. Образовательные

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;
- формирование личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей у ребенка;

2. Развивающие:

- *развитие* потребности в здоровом образе жизни у обучающихся через регулярные занятия скалолазанием;
- развитие условий для физического и психического благополучия детей;
- развивать необходимые физические качества (силу, ловкость, быстроту);
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, целеустремленность;

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие.
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Образовательные:

- формировать у учащихся знания о скалолазании, туризме и их роли в жизни человека;

Отличительной особенностью программы «Паучок+» является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в различных видах скалолазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

Такая разнонаправленность способствует более многогранному и полному раскрытию себя в будущем. Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе с группой детей.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социальнокоммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие

Методологической базой для написания рабочей программы послужили **следующие 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.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 5-7 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована. Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной Программе.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

У детей младшего возраста (5-7 лет) происходит интенсивное биологическое развитие организма. Впервые возникает обобщение переживаний. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В этом возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Это сензитивный период для формирования познавательного отношения к миру, навыков учебной деятельности, организованности и саморегуляции. В этот период дети активные, непосредственные, жизнерадостные, любознательные, но с неустойчивым вниманием, неточностью в движениях, в линиях и действиях при выполнении работ. Для них большую роль имеет игра, творческая деятельность, связанная с наблюдением за окружающей жизнью и получением быстрого результата в работе.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст обучающихся - 5-7 лет.

Форма обучения – очная; практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы;

Форма занятий - групповая.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий: Занятия для обучающихся 5-7 лет проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Продолжительность занятия -1 час .30 мин.

Ожидаемый результат

соотносится с целью и задачами программы:

- спорт должен стать неотъемлемой частью жизни, для гармонического и всесторонней развитости ребенка;
- организация здорового отдыха;

- приобретение положительного опыта работы с родителями обучающихся-осознание родителями своей значимости в воспитании детей и сотрудничества с учреждением;
- укрепление партнерских взаимоотношений с родителями, обучающимися и педагогами;
- повышение мотивации родителей, обучающихся, педагогов к сохранению семейных ценностей и формированию здорового семейного климата через проведение воспитательных мероприятий.

В процессе ее реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «_Паучок+_» объединения «Паучок+_» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия скалолазанием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Познавательные УУД

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

Регулятивные УУД:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий скалолазанием, тренировочной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

Коммуникативные УУД:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время спортивной деятельности;
- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

По окончании срока реализации программы 2 года обучения:

Учащиеся должны знать:

- знать краткие сведения ОФП, здоровом образе жизни и о спортивном скалолазании;
- правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиена;
- иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре;
- знать разные виды игр, выполнять правила знакомых игр;

- упражнения, корригирующие осанку;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

Учащиеся должны уметь:

- уметь правильно выполнять упражнения при разминке;
- уметь правильно выполнять упражнения, направленные на развитие силовых качеств, быстроты и координации движений;
- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
- выполнять нормативы контрольных испытаний;
- работать в группе и индивидуально.

Учащиеся смогут применять следующие жизненно-практические задачи:

- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт групповых и индивидуальных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является получение обучающимися документа подтверждающего прохождения полного курса обучения

Способы проверки результативности

- наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.
- формирование навыка слушателя: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса дисциплины

- наблюдение;
- туристско-краеведческие программы;
- итоговые занятия.

Осуществление мониторинга происходит при воздействии всех субъектов образовательной деятельности (педагогов, обучающихся, родителей данного объединения)

Способы проверки результативности

- наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.
- формирование навыка слушателя: ответы на вопросы по скалолазанию.
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса (дисциплины)

- наблюдение;
- игровые программы;
- итоговые занятия;

Осуществление мониторинга происходит при воздействии всех субъектов образовательной деятельности (педагогов, обучающихся, родителей данного объединения.)

Формы подведения итогов реализации программ

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи зачета (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования «Контрольные нормативы по ОФП»

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности «Тесты по специальной подготовке скалолаза»

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), 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 70% от общего числа вопросов.

По результатам сданных нормативов обучающиеся 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

3. Учебный план 1 год обучения (216 часов)

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>1. Техника безопасности</u>	6	6	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Беседа
1.2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	-	Беседа
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	-	Беседа
2	<u>2. Основы туристской подготовки</u>	10	7	3	Беседа
2.1	Туризм как вид спорта и отдыха	2	2	-	Беседа
2.2.	Личное и групповое туристское снаряжение март	2	2	-	Беседа
2.3.	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления-	2	1	1	Тестирование, зачет
2.4.	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика- май	4	2	2	Тестирование, зачет
3.	<u>3. Основы гигиены и здорового образа жизни</u>	12	12	-	
3.1	Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человека- январь	2	2	-	Тестирование
3.2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний-4 часа февраль-март	4	2	-	Тестирование

3.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	2	2	-	Тестирование
3.4.	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие	4	4	-	Тестирование
4	<u>Основы скалолазания</u>	46	6	40	
4.1.	Знакомство со скалолазанием.	2	2	-	Беседа
4.2.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	2	-	Беседа
4.3.	Знакомство с понятием «техники лазания»	2	2	-	Беседа
4.4.	Основы технической подготовки	20	-	20	Тестирование, зачет
4.5.	Основы тактическая подготовка	10	-	10	Тестирование, зачет
4.6.	Средства и приемы страховки	10	-	10	Тестирование, зачет
5.	<u>Физическая подготовка</u>	142	-	142	Сдача контрольных нормативов
5.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	-	62	Сдача контрольных нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	Сдача контрольных нормативов
5.3.	Подвижные игры- 30	30	-	30	Сдача контрольных нормативов
5.4.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
		216	31	185	

Учебный план 2 год обучения (216 часов)

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>1. Техника безопасности</u>	6	6	-	Беседа
1.1.	Вводное занятие. Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Беседа
1.2.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	-	Беседа
1.3.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	-	Беседа
2	<u>2. Основы туристской подготовки</u>	12	2	10	
2.1	Характеристика основных видов туризма	2	2	-	Беседа
2.2.	Походная практика - участие в выездном мероприятии	10	-	10	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>3. Основы гигиены и здорового образа жизни</u>	8	8	-	
3.1	Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ	2	2	-	Тестирование
3.2.	Профилактика различных заболеваний	2	2	-	Тестирование
3.3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм вовремя тренировок	2	2	-	Тестирование
3.4.	Факторы, влияющие на работоспособность организма	2	2	-	Тестирование

	и самочувствие				
4	Основы скалолазания	52	8	44	
4.1.	Личность спортсмена-скалолаза	2	2	-	Беседа
4.2.	Соревнования по скалолазанию	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
4.3.	Составляющие скалолазной подготовки	2	2	-	Беседа
4.4.	Основы психологической подготовки	4	4	-	Тестирование, зачет
4.5.	Основы технической подготовки	20	-	20	Тестирование, зачет
4.6.	Основы тактическая подготовки	10	-	10	Тестирование, зачет
4.7.	Средства и приемы страховки	6		6	Тестирование, зачет
5.	Физическая подготовка	138	-	138	Сдача контрольных нормативов
5.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	-	56	Сдача контрольных нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	-	48	Сдача контрольных нормативов
5.3.	Подвижные игры- 30	28	-	28	Сдача контрольных нормативов
5.4.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
		216	24	192	

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное скалолазание» учащиеся будут:

- со сформированными навыками здорового образа жизни;
- иметь условия для самовыражения и самореализации, позволяющие им испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих
 - чувствовать ответственность за коллектив, уважительно, доброжелательно относиться друг к другу;
- успешно адаптированы в социуме, любознательны, инициативны, самостоятельны
- активны, с хорошо укрепленным физическим здоровьем;

- закалять свой организм, обладать навыками гигиены, физически развиты;
- знать основы скалолазания;
- обладать знаниями об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарища
- знать основы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

4. Содержание программы 1 года обучения

1. Техника безопасности-6 часов.

1.1. Полный инструктаж по технике безопасности- 2 часа сентябрь

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

1.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях- 2 часа сентябрь

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий- 2 часа май.

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах

2. Основы туристской подготовки-10 часов

2.1. Туризм как вид спорта и отдыха – 2 часа ноябрь

Значение туризма для человека. Виды туризма, характеристика каждого вида.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение – 2 часа март

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу (экспедиции) с учётом сезона, условий похода (экспедиции). Обеспечение влагонепроницаемых вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе (экспедиции).

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походов. Ремонтный набор.

Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.4. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления-2 часа апрель

Основные препятствия, встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления.

Практические занятия.

Развитие навыков преодоления естественных препятствий.

2.5. Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика- 4 часа май

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка. Укладка рюкзака.

Практические занятия.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни-12 часов

3.1. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ 4 час январь

Что такое здоровья, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.2. Профилактика различных заболеваний-3 часа февраль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм вовремя тренировок-2 часа март

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.4. Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие 4 часа апрель

Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие. Эмоции человека, понятие психосоматических заболеваний. Стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Определение эмоционального фона обучающихся, изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию подготовка сна

4. Основы скалолазания - 46 часов

4.1. Знакомство со скалолазанием. – 2 часа сентябрь

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

4.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь- 2 часа октябрь.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Практические занятия.

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

4.3. Знакомство с понятием «техники лазания» - 2 часа декабрь

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

4.4. Основы технической подготовки - 20 часов в течении года.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника травесирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

4.5. Основы тактическая подготовка – 10 часов (сентябрь-январь)

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

4.6. Средства и приемы страховки - 10 часов(январь-март)

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок.
Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, само страховочное снаряжения к выезду, укладка рюкзака.

5. Физическая подготовка 142 часа

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП) -62 часов в течении года

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя:

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, полуприсядь и присядь; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, с крестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,

Упражнения на развитие скоростных способностей.

Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).

Восстановительные и релаксационные упражнения.

Подвижные игры.

Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

Упражнения с низкой интенсивностью.

Гимнастические упражнения с элементами йоги.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП) - 44 часа в течении года.

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании;

Упражнения на развитие цепкости:

висы на зацепках, планках, турнике;

упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;

упражнения с эспандером;

пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

5.3. Подвижные игры- 30 часов в течении года

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

5.4. Выполнение контрольных нормативов- 6 часов (сентябрь, декабрь, май)

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

Содержание программы 2 года обучения

1. Техника безопасности-6часов

1.1. Полный инструктаж по технике безопасности-2 часа сентябрь

Ознакомление с полным перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности.

1.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях-2 часа сентябрь

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и скалолазанию.

1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий- 2 часа апрель

Познакомить ребят с правилами поведения на выездных мероприятиях. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, учебно-тренировочных сборах.

2. Основы туристской подготовки-9 часов

2.1. Характеристика основных видов туризма -1 час октябрь

Виды туризма, характеристика каждого вида туристического путешествия: экскурсия, поход, экспедиция.

2.2. Походная практика - участие в выездном мероприятии -8 часов май

Определение состава группы, смотр готовности. Распределение обязанностей, составление плана и сметы похода. Сбор необходимого снаряжения.

Практические занятия.

Участие в н/к походу.

3. Основы гигиены и здорового образа жизни-12 часов

3.1. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ -1 час январь

Что такое здоровья, его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья.

3.2. Профилактика различных заболеваний-3 часа февраль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

3.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм вовремя тренировок-2 часа март

Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий. Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах без артериального кровотечения, тепловой удар, горная болезнь в неярко выраженной форме, обморок и другие формы сердечно-сосудистой недостаточности, носовое кровотечение, простудные заболевания, расстройства кишечника.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля.

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление.

3.4. Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие 3 часа апрель

Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие. Эмоции человека, понятие психосоматических заболеваний. Стресс, способы снятия нервного напряжения.

Практические занятия.

Определение эмоционального фона обучающихся, изучение и отработка способов снятия нервного напряжения, упражнения на релаксацию.

4. Основы скалолазания- 54 часа

4.1. Личность спортсмена-скалолаза -2 часа сентябрь

Понятие личности, требования, которые предъявляет скалолазание как вид деятельности к личности спортсмена. Характеристика основных черт.

Практические занятия.

Составление модели личности спортсмена – скалолаза.

4.2. Соревнования по скалолазанию -8 часов (октябрь-ноябрь)

Что такое соревнования в спорте. Какие виды соревновательных дисциплин выделены в скалолазании: трудность, скорость, болдеринг, многоборье. Краткая характеристика каждого вида. Об особенностях судейства в зависимости от дисциплины.

Практические занятия.

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах трудность, скорость, боулдеринг, многоборье.

4.3. Составляющие скалолазной подготовки -2 часа декабрь

О готовности в скалолазании, что это? Составляющие готовности спортсмена скалолаза: физическая, функциональная, психологическая, личностная. Пути формирования готовности.

Практические занятия.

Определение у ребят состояния физической, функциональной, психологической, личностной готовности.

4.4. Основы психологической подготовки -4 часов январь

Понятие психологической готовности, ее значение на тренировках, соревнованиях. Способы формирования психологической готовности. Влияние мотивации, ситуаций успеха/неуспеха, спортивного коллектива на психологическую составляющую,

Практические занятия.

Изучение способов «настройки», снятия напряженности и мобилизации. Ролевые игры, решение психологических задач, тестирование с целью выявления актуального состояния психологической готовности к занятиям скалолазанием.

4.5. Основы технической подготовки -20 часов в течении года

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника травесирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.

Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

4.6. Основы тактической подготовки -10 часов (сентябрь-январь)

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

Практические занятия.

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное - в классе и практическое на полигоне-стенде).

4.7. Средства и приемы страховки -6 часов (февраль – март)

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, само страховка.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Практические занятия.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и само страховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

5. Физическая подготовка 138 часов

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)-56 часов в течении года

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов **разминочных упражнений**, включающих в себя: Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, с крестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

Подвижные игры.

Гимнастические и танцевальные упражнения.

Упражнения на растяжку.

Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).

Упражнения на координацию движений,

Упражнения на развитие скоростных способностей.

Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.

Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).

Восстановительные и релаксационные упражнения.

Подвижные игры.

Упражнения на формирование двигательных навыков.

Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

Упражнения с низкой интенсивностью.

Гимнастические упражнения с элементами йоги.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на растяжку.

Восстановительные и релаксационные упражнения.

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)-48 часов в течении года

Практические занятия.

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»

Упражнения в лазании и перелазании.

Упражнения на развитие цепкости:

висы на зацепках, планках, турнике;

упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;

упражнения с эспандером;

пальчиковые игры.

Упражнение на перекладине.

упражнения на развитие подъемной силы;

упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;

на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.

Упражнение на мышцы пресса.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.

5.3. Подвижные игры- 28 часов в течении года

Практические занятия.

Подвижные игры.

Подвижные игры с элементами скалолазания: «Нарисуй-ка», «Обруч»,

«Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник»,

«Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки»,

«Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с

завязанными глазами».

5.4. Выполнение контрольных нормативов- 6 часов (сентябрь, декабрь, май)

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23)

5. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания «Паучок» разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет, обучающихся в объединении «Паучок+», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Паучок» туристка-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Паучок+», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Паучок+» дошкольного и мл. школьного возраста (4-7 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной

принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
- 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования, вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни

Учреждения;

- 12) Вовлекать обучающихся в городские культурно-массовые мероприятия и реализовать воспитательные возможности этих мероприятий.

Процесс воспитания в объединении «Паучок+» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 24 часа на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Паучок» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Паучок» по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Работа с родителями», «Краевые, окружные, городские, культурно-массовые мероприятия», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

7.1. Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Паучок+» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1. Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2. Культурологическая направленность воспитательной деятельности

Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3. Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний, обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;

- развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1-формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2-уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4-полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1)

6. Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебные дни	Количество во учебные часы	Режим занятий
1 год обучения, группа	01.09.2022	31.05.2023	36	216	216	3 раза в неделю, по 2 часа

7. Учебно-методическое обеспечение

Формы организации занятий

На занятиях применяются следующие формы работы:

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж,
- беседа;
- упражнение.

Методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- показ упражнения (приема) - может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся;
- показ кино-, фото - видеоматериалов и др.

Практические: упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей;
- тренировка;
- игра
- соревнование.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каре мат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;

- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Паучок+» объединения «Паучок+» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся

Список литературы для педагога

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. – М.: ФиС, 1978. – 102 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: Вилад, 1996. – 210 с.
3. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, 2005.– 236 с.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002. – 198 с.
5. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е.Пиратинский. – М.: ФиС, 1999. – 174 с.
6. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 219 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#) /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 273 с.
8. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова, Т.П., Федотенков, А.Г., Чистякова, С.Г., Чистяков, С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.- 48 с.

Список дополнительной литературы для педагога:

1. Вашляева, И. В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст] : учебное пособие / И. В. Вашляева, Н. А. Романова, Н. Н. Шуралева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
2. Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук: 14.00.09, 14.00.51 / Науч. центр здоровья детей РАМН. - Москва, 2003. – 24 с.
3. Давыдова, Е. В., Давыдов Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 53с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
- 4 Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш.

образования/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288с.

5. Колчанова, В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург.

6. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003. -123с.

7. Кудрявцев, И. С., Козловских И. С., Микушин М. В. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

8. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. – 240с.

9. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 96 с. — (Серия : Профессиональное образование).

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт 2014. - 424с.

11. Окслейд, К. Скалолазание [Текст] / Крис Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - Москва : Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил. - (Экстремальные виды спорта = Extreme sports : в 6 кн.) (Планета любознательных : библиотека познавательной литературы). - Алф. указ.: с. 32.

12. Письменский, И. А., Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. – 450с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>

13. Сеницын, С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/С.Е. Сеницын, - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 51с. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

14. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. – 100с.

15. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.- 160с.

17. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире/Линн Хилл при участии Грэга Чайлда ; предисл. Джона Лонга ; [пер. с англ. А. Г. Штукенберга]. - Санкт-Петербург : Нестор-История : Трамонтана, 2012. - 235, [1] с. : ил. ; [12] л. : цв. ил. - Пер. изд.

18. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство Тулома, 2007. – 328с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе/А.А. Алексеев, — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 29с.

2. Балабанов И.В. Узлы/И.В. Балабанов, — М.: 1998. – 43с.

3. Официальный сайт Федерации скалолазания России. -[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#). – М.: ФСР, 2006. – 45с.
5. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс].
- Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;
2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;
3. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

(Приложение 1)

План воспитательной работы объединения «Паучок+»
на 2023-2024 учебный год
«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2023	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2023	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Викторина «МЫ ЗНАЕМ – МЫ ПОМНИМ!», посвященная дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой войны	Дети	Май 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия,	Дети	Июнь 2024	Ижицкая М.В.

посвященные Дню России			Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети, общественность	Июнь 2024	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	Дети	Август 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях, скалолазанию, посвященный празднованию Дня города	Дети, родители	Сентябрь 2023	Ответственный: Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Зимин А.А.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2023	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Апрель 2024	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.

Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	Дети	Май 2024	Ответственный: Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Зимин А.А.
Фестиваль активного туризма «Чилим – 2023»	Дети	Август 2024	Ответственный: Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В. Зимин А.А.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2024	Ответственный: Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Карелин М.В. Зимин А.А.

«Гражданско-патриотическое воспитание»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах,	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

посвященных Великой Победе			
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.).	Дети, родители, общественность	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР,

при перевозках организованных групп детей			Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
---	--	--	---

Работа с родителями

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (Законные представители)	В течение года	Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

