

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Станция туризма и экскурсий"

Рассмотрено на методическом совете  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»  
30.08 2021 года

Обсуждено и одобрено на  
педагогическом совете  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»  
30 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБУ ДО  
«Станция туризма и экскурсий»  
\_\_\_\_\_ А.Г.Шумаков  
Приказ № 147 от «01» сентября 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ПАУЧОК»**

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: дети- 4-7 лет

Авторы– составители:  
**Сергеева Светлана Николаевна,**  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО «Станция  
туризма и экскурсий»

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебно-тематическое планирование первого года обучения.....	7
4. Содержание программы 1 года обучения.....	8
5. Учебно-тематическое планирование второго года обучения .....	13
6. Содержание программы второго года обучения.....	14
7. Воспитательная работа.....	18
7.1. Основные направления воспитательной работы.....	21
8. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.....	23
9. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации.....	24
10. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.....	25
11. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесс.....	26
12. Список литературы.....	27
13. Приложение № 1.....	29
14. Приложение № 2.....	33

## Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Паучок»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна,
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
Срок реализации	2 года
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Цель программы	Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
Ожидаемые результаты	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;</li> <li>- освоить основы техники в скалолазании;</li> <li>- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;</li> <li>-узнать способы элементарных правил выживания в природе;</li> <li>-понять изменение отношения родителей к своему здоровью и здоровью своего ребенка</li> <li>-мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.</li> </ul> <p><b>Предметные</b> получают знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая культура и спорт в России;</li> <li>- краткий обзор развития скалолазания;</li> <li>-правила поведения и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня</li> <li>-скалолазное снаряжение.</li> </ul> <p>Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют требования физической подготовки;</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b> обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;</li> <li>- вносить коррективы в свою работу.</li> </ul> <p>обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальным умением и навыкам в</li> </ul>

	скалолазании; - работать индивидуально и в группе. Итогом реализации дополнительной образовательной программы является подготовка ребят к освоению программы «Скалолазание».
--	--

## **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.

**Актуальность программы.** Программа семейного скалолазания «Паучок» направлена на формирование здорового образа жизни семьи. При занятии скалолазанием дети будут брать пример с сильных, смелых родителей и привыкнут к активному отдыху с раннего возраста. 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.

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»

**Направленность** - туристско-краеведческая.

**Уровень освоения** - спортивно-оздоровительный

**Особенности организации:** занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем программы 216 часов в год.

**Цель:**

Формирование понятия здорового образа жизни у детей и их родителей через занятие скалолазанием. Создание и поддержанию благоприятного психологического климата в семье, воспитание чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивание выдержки, дисциплинированности и организованности.

**Задачи:**

**1. Оздоровительная задача**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни у обучающихся и родителей через регулярные занятия скалолазанием;
- создание условий для физического и психического благополучия семьи;
- совершенствование физического развития.

## **2. Образовательная задача**

- 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 семьи;

## **3. Воспитательная задача:**

- объединение усилий семьи и учреждения с целью повышения качества воспитательного процесса;
- создание условий для самореализации семей;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

**Новизна** программы, состоит в её направленности не только на физическое развитие обучающихся, но и на развитие института семьи. В современном мире родители и дети часто отдалены друг от друга в силу загруженности на работе и учебе, не умения находить общих тем для общения с ребенком.

Программа «Паучок» позволит родителям и детям совместно работать над развитием физических и психических качеств личности, даст им повод провести время совместно и обрести общие интересы.

### **Основные формы обучения:**

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

**Условия приема детей:** к обучению принимаются дети в возрасте от 4 до 7 лет и их родители, при наличии справки об отсутствии противопоказаний к занятию скалолазанием.

**Учебные группы комплектуются** согласно нормам и требованиям СанПиН.

№	Год обучения	Оптимальная/максимальная наполняемость в группе (чел.)	Общее количество часов в год
1	1-год	12-15	216
2	2-год	10-12	216

### **Основные формы обучения:**

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика
- походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы.

**Режим занятий:** Объединение «Паучок»

Понедельник, среда, пятница 18-00 - 19-30

### **Ожидаемый результат:**

По окончании полного курса обучения, обучающиеся приобретут качества:

#### **Личностные**

Получат возможность

- 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 закаливающих процедур.

#### **Предметные**

Получат знания (будут знать) по темам:

- 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.

Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);

- выполняют требования физической подготовки;

#### **Метапредметные**

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;
- работать индивидуально и в группе.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является подготовка ребят к освоению программы «Скалолазание».

#### **Ожидаемый результат соотносится с целью и задачами программы:**

Спорт должен стать неотъемлемой частью жизни, для гармонического и всесторонней развитости ребенка. Организация здорового отдыха семьи.

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.

### 3. Учебно-тематическое планирование первого года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>0</b>	<b>142</b>
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	0	62
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	0	44
1.3	Подвижные игры	30	0	30
1.4	Выполнение контрольных нормативов и тестов	6	0	6
<b>2.</b>	<b>Основы скалолазания</b>	<b>46</b>	<b>9</b>	<b>37</b>
2.1	Знакомство со скалолазанием сентябрь	2	2	-
2.2	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь октябрь	2	1	1
2.3	Знакомство с понятием «техники лазания» декабрь	2	2	-
2.4	Основы технической подготовки в течении года	20	-	20
2.5	Основы тактическая подготовки в течении года	10	2	8
2.6	Средства и приемы страховки в течении года	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
3.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. Январь	2	2	-
3.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний февраль	4	2	2
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок март	2	1	1
3.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Апрель	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4.1	Туризм как вид спорта и отдыха. ноябрь	2	2	-
4.2	Личное и групповое туристское снаряжение март	2	1	1
4.3	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. апрель	2	1	1
4.5	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика май	4	1	3
<b>5.</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности сентябрь	2	2	-
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях сентябрь	2	2	-
5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий май	2	2	-
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

#### **4. Содержание программы 1 года обучения**

##### **1. Физическая подготовка 142 часа**

##### **1.1. 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.

##### **1.2. Специальная физическая подготовка (СФП) - 44 часа в течение 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.

### **1.3. Подвижные игры- 30 часов в течение 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».

### **1.4. Выполнение контрольных нормативов- 6 часов (сентябрь, декабрь, май)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

## **2. Основы скалолазания - 46 часов**

### **2.1. 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.

### **2.2. 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).

### **2.3. 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.

### **2.4. 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 траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

### **2.5. 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).

### **2.6. 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, самостраховка.

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 самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

## **3. Основы гигиены и здорового образа жизни-12 часов.**

### **3.1. Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человек-2 часа январь**

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

### **3.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний-4 часа февраль-март**

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.

### **3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок -2часа 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.

### **3.3. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие- 4 часа март-апрель**

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течении дня.

*Практические занятия.*

Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома. Составление оптимального двигательного режима в течении дня.

## **4. Основы туристской подготовки-10часов**

### **4.1. Туризм как вид спорта и отдыха – 2 часа ноябрь**

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

### **4.2. 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.

#### **4.4. 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.

#### **4.5. 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.*

Подготовка снаряжения к выезду, укладка рюкзака. Участие в н/к походу.

### **5. Техника безопасности-6 часов.**

#### **5.1. Полный инструктаж по технике безопасности- 2 часа сентябрь**

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

#### **5.2. 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.

#### **5.3. 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.

### **5.Учено-тематическое планирование второго года обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор	Прак
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>137</b>	<b>0</b>	<b>135</b>
1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	0	56
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	47	0	47
1.3	Подвижные игры	28	0	28
1.4	Выполнение контрольных нормативов и	6	0	6

	тестов			
<b>2.</b>	<b>Основы скалолазания</b>	<b>54</b>	<b>11</b>	<b>43</b>
2.1	Личность спортсмена-скалолаза	3	2	1
2.2	Соревнования в скалолазании	8	2	6
2.3	Составляющие скалолазной подготовки	3	2	1
2.4	Основы психологической подготовки	5	2	3
2.5	Основы технической подготовки	20	0	20
2.6	Основы тактическая подготовки	10	1	9
2.7	Средства и приемы страховки	5	2	3
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
3.1	Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ	1	1	0
3.2	Профилактика различных заболеваний	3	2	1
3.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок	2	1	1
3.4	Факторы, влияющие на работоспособность организма и самочувствие.	3	2	1
<b>4.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
4.1	Характеристика основных видов туризма.	1	1	0
4.2	Походная практика - участие в выездном мероприятии	8	1	7
<b>5.</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
5.1	Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	0
5.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0
5.3	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	0
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>

## 6. Содержание программы 2 года обучения

### 1. Физическая подготовка 137 часов

#### 1.1. 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 полуприсяде 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.

## **1.2. Специальная физическая подготовка (СФП)-47 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.

### **1.3. 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».

### **1.4. Выполнение контрольных нормативов- 6 часов (сентябрь, декабрь, май)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП (с. 23).

## **2. Основы скалолазания- 54 часа**

### **2.1. Личность спортсмена-скалолаза -3 часа сентябрь**

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

*Практические занятия.*

Составление модели личности спортсмена – скалолаза.

### **2.2. 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.

### **2.3. Составляющие скалолазной подготовки -3 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.

### **2.4. Основы психологической подготовки -5 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.

### **2.5. 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 траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

### **2.6. Основы тактическая 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).

### **2.6. Средства и приемы страховки -5 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.

## **3. Основы гигиены и здорового образа жизни-12 часов**

### **3.1. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ 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.

### **3.3. 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 туристской подготовки-9 часов**

### **4.1. Характеристика основных видов туризма -1 час октябрь**

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

### **4.2. 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.

## **5. Техника безопасности-6 часов**

### **5.1. Полный инструктаж по технике безопасности-2 часа сентябрь**

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

## **5.2. 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.

## **5.3. 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.

## **7. Воспитательная работа**

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) 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» туристско-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 обще учрежденческих 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 216 часов 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 «Спортивное скалолазание» 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: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «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).

#### **8. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходит с самого начало до Конца);

- расчленено - конструктивный метод (трасса проходит по отдельным движениям);

- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличение физических усилий).

Методы воспитания физических качеств:

-метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);

- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

- игровой метод;

- соревновательный метод.

### **Общепедагогические методы**

-наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

-словесные методы: (объяснение, беседа, постановка задачи, разборы, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.)

-исследовательские: (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

-здоровье сберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

### **Общие принципы педагогической деятельности:**

– постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;

-переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

-повышение степени вариативности приемов лазанья;

-адаптация к соревновательным нагрузкам;

-постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

-формирования личного опыта.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми и их родителями проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- торжественное посвящение в скалолазы;

- проводы выпускников;

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;

- совместный просмотр соревнований (видео);

- встречи со знаменитыми спортсменами
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

### **9. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

В течение учебного года в качестве диагностики используют методику оценки физической подготовленности детей и родителей.

Сдача контрольных нормативов осуществляется *в три этапа*:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточный контроль (январь-февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, который позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год и выстроить дальнейшую деятельность.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств обучающихся. Оценить уровень тактико-технической подготовленности по скалолазанию у обучающихся можно по результатам тренировочных или спортивных соревнований.

Результаты проведенной диагностики позволяют увидеть актуальную картину развития как группы ребят в целом, так и отдельно взятого ребенка. Такие знания позволяют выстраивать дальнейшую работу с учетом актуальных показателей развития объединения, а также индивидуально подходить к развитию способностей обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

### **10. 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.

### **11. Информационное обеспечение:**

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- интернет;

### **11. Методическое обеспечение программы**

Выполнение контрольных нормативов:

норматив	год					
	1 год			2 год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172- 1281м 1141- 1241	980м 980м	1231-981м 1181-981м	1351- 1232м 1281- 1182м
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.	150 150	195-151 180-151	196 и б. 181 и б.

Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8	10	12	10	14	16
	(д)8	9	10	10	12	14
Поднос ног к перекладине	(м)2	3	4	3	4	5
	(д)1	2	3	2	3	4

Минимальная сумма – 15 баллов

### 13.Список литературы

#### Для педагогов основная:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 19
6. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методический указание](#) /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
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.

#### Дополнительная:

10. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
11. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
12. 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. - Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
13. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2005

14. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-15 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.
16. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017.
17. 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>
18. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017.
19. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>
20. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
21. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.
22. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>
22. Синицын С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>
23. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
24. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
25. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017.
26. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2017 г.

#### **Для обучающихся:**

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****План воспитательной работы объединений «Паучок»****на 2021 -2022 учебный год****«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»**

<b>Дела</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2021	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2021	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2021	Сергеева С.Н.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н.

**Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия**

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
«Горный фестиваль» по скалолазанию	Дети, родители	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог – организатор; Сергеева С.Н.
Клубные	Дети, родители	Ноябрь 2021	АРСО ПОО

Открытый турнир по скалолазанию, посвященного «Дню спасателя»			«Патриот плюс» Воропаев В.М. Артемьев С.В. Сергеева С.Н.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети, родители	Декабрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети, родители	Март 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н..
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети, родители	Март 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н..
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс»	Дети, родители	Апрель 2022	Лугинина О.А Сергеева С.Н.

#### «Гражданско-патриотическое воспитание»

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н.
Просветительская	Дети	В течение года	Педагог-

<p>деятельность по истории города:          -Проведение выездных экскурсий          - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города          - Посещение краеведческого музея</p>			<p>организатор          Сергеева С.Н.</p>
<p>Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).</p>	<p>Дети, родители, общественность</p>	<p>В течение года</p>	<p>Директор,          зам. директора по УВР,          Педагог-организатор          Сергеева С.Н</p>
<p>Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей</p>	<p>Дети</p>	<p>В течение года</p>	<p>Директор,          зам. директора по УВР,          Педагог-организатор          Сергеева С.Н.</p>

### Работа с родителями

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<p>Родительские собрания</p>	<p>Родители          (Законные представители)</p>	<p>В течение года</p>	<p>Сергеева С.Н.</p>
<p>Представление информации родителям (законным представителям)</p>	<p>Родители          (Законные представители)</p>	<p>В течение года</p>	<p>Данилюк И.А.          Сергеева С.Н.</p>

обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях			
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н.
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н.

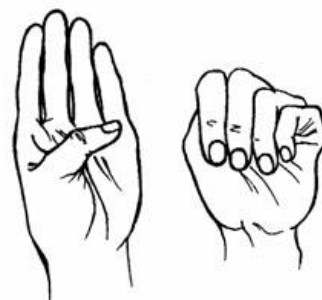
## Приложение № 2

### УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАЗВИВАТЬ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК И ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ЗАЦЕПОК РУКАМИ

#### Моя семья

Вот дедушка,  
Вот бабушка,  
Вот папочка,  
Вот мамочка,  
Вот деточка моя,

Поочередно загибаем пальчики к ладошке, начиная с большого.



А вот и вся семья.

Второй рукой обхватываем весь кулачок.



#### Встали пальчики

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик - прыг в кровать,  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.

Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца.



Встали пальчики -

Большим пальцем касаемся  
всех остальных — «будим».



«Ура!»

На занятие идти пора

Кулачок разжимаем, широко  
расставив пальцы в  
стороны.



### Шалун

Наша Маша  
Варила кашу.  
Кашу сварила,  
Малышей кормила:

Чертим пальцем круги по  
ладонке



Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,

Загибаем пальцы,  
проговаривая  
соответствующие слова.



А этому не дала.  
Он много шалил.  
Свою тарелку разбил.

Пальцами другой руки берем  
мизинчик и слегка  
покачиваем.

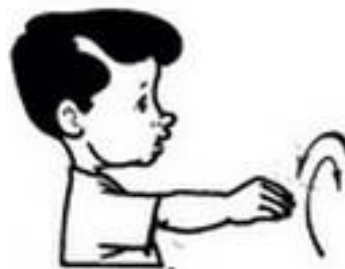
1



## Гуси-гуси

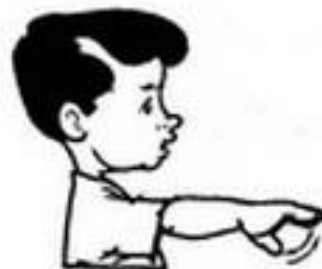
- Гуси-гуси!

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



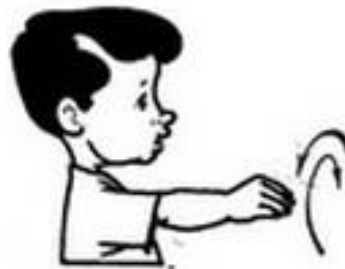
- Га-га-га!

Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных



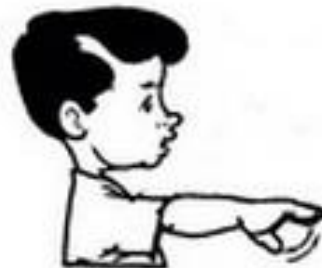
- Есть хотите?

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



- Да-да-да!

Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных



## Грека и рак

Ехал Грека через реку.

Кисти рук сжаты в кулаки,  
круг руками книзу



Видит Грека в реке рак. Изображаем рака:



Сунул Грека руку в реку -

Одну руку опустить вниз



Рак за руку Грека цап!

Другой рукой схватить опущенную руку



### Зайка и ежик

Зайка - ушки на макушке

Обе руки «на макушке» (около висков). Указательный и средний пальцы прямые, большое придерживает безымянный и мизинец.



Скачет зайка по опушке.

Обе руки на уровне груди, все пальцы опущены вниз – «лапки»



А за ним колючий ежик  
Шел по травке без  
дорожек

Пальцы обеих рук  
растопырены, руки  
соединены ладонями, пальцы  
переплетены. не сгибаются,  
но шевелятся, как иголки  
идущего ежа.



2