

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»
от «30» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»

А.Г.Шумаков
Приказ № 147 от «01» сентября 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Автор-составитель:
Иванова Н.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Календарно тематический план	8
4	Содержание календарно тематического плана	9
5	Воспитательная работа	10
6	Основные формы деятельности	15
7	Основные методы	15
8	Условия реализации программы	16
9	Методическое обеспечение программы	16
10	Список литературы	18
11	Приложение 1	20

1.Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные скалолазы»
Руководитель	Иванова Наталья Викторовна педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско-краеведческое
Цель программы	создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
Ожидаемые результаты	Личностные У обучающихся будут сформированы: - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека; - любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - первоначальные туристские умения и навыки. Предметные Учащиеся научатся: - выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию; - рассказывать об истории возникновения скалолазания; - понимать значение физических упражнений для здоровья человека; - называть правила ведения ЗОЖ; - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях. Метапредметные Регулятивные Учащиеся научатся: - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя;

	- вносить коррективы в свою работу. Познавательные Учащиеся научатся: - понимать и различать технику лазанья; - понимать правила соревнований по скалолазанию; - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека. Коммуникативные Учащиеся научатся: - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.
--	---

2. Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

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

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Юные скалолазы» разработана на основе:

-программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича. (2012 г.), допущенной Министерством образования и науки РФ.

Срок реализации: 1 год. Количество часов – 36.

В данной программе учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья на приобщение детей к общекультурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Актуальность: занимаясь скалолазанием, обучающиеся, проходят первую ступень и элементы начальной подготовки юных скалолазов.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Основные задачи программы:

1. Оздоровительная задача.

- формирование понятия «Здоровье»;
- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием;
- совершенствования физического развития.

2. Образовательная задача.

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;

3. Воспитательная задача.

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

2. Планируемые результаты освоения школьниками программы внеурочной деятельности

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность:

- познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;
- знать способы самоорганизации и самоконтроля;
- освоить основы техники в скалолазании;
- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- уметь самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- узнать способы элементарных правил выживания в природе;
- понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;
- экологического мышления.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов;

- самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных в развитие физических качеств;
- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- уметь беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и различать технику лазанья;
- понимать правила соревнований по скалолазанию;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- различать виды соревнований в скалолазании;
- различать виды страховки в скалолазании;
- понимать термины в скалолазании;
- характеризовать основные физические качества.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии скалолазания на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов скалолазания;
- различать виды скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

- безопасному поведению во время тренировки на скалодроме, на скалах в спортивном зале, участвовать в ПВД, двухдневных походах, соревнованиях на естественном рельефе.

3. Календарно тематическое планирование

	Содержание занятий	Всего	Теори я	Прак т
Сентябрь	Скалолазание как вид спорта	1	1	
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5
	Виды соревнований в скалолазании.	1	0,5	0,5
	Скалолазное снаряжение.	1	0,5	0,5
Октябрь	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	1	0,5	0,5
	Значение самостраховки	1		1
	Специальная физ. подготовка	1		1
	Разучивание приемов лазания	1		1
Ноябрь	Гигиена, закаливание. Лазание	1	0,5	0,5
	Режим дня. Лазание	1	0,5	0,5
	Техническая подготовка	1		1
	Лазание на скорость	1		1
Декабрь	Краткая характеристика техники лазанья.	1	0,5	0,5
	Техника безопасности и виды страховки.	1	0,5	0,5
	Общефизическая подготовка.	1		1
	Лазание на трудность	1		1
Январь	Организация технологии и экологии быта на соревнованиях в полевых условиях.	1	0,5	0,5
	Техническая подготовка.	1		1
	Участие в соревнованиях	1		1
	Лазание на скорость	1		1
Февраль	Участие в соревнованиях	1		1
	Разучивание приемов лазания	1		1
	Общефизическая подготовка.	1		1
	Отработка техники страховки	1		1
Март	Разучивание приемов лазания	1		1
	Техническая подготовка.	1		1
	Лазание на скорость	1		1
	Специальная физ. подготовка	1		1
Апрель	Скалолазное снаряжение	1		1
	Техническая подготовка.	1		1
	Лазание на скорость	1		1
	Участие в соревнованиях.	1		1
Май	Специальная физ. подготовка	1		1
	Лазание на скорость	1		1
	Техническая подготовка.	1		1
	Итоговое занятие, сдача контрольных нормативов	1		1
	Итого	36		8

4. Содержание календарно тематического планирования

1. Скалолазание младший брат альпинизма -1ч.

1.1. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности -1 ч.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях -1 ч.

2.1. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме -1 ч.

3. Виды соревнований в скалолазании -1 ч.

3.1. Порядок проведения соревнований. Определения результатов -1 ч.

4. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь -1 ч.

4.1 Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы -1 ч.

5. Одежда и обувь для занятия скалолазанием -1 ч.

5.1. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви. -1 ч.

6. Гигиена, закаливание, режим дня юного скалолаза -1 ч.

6.1. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня-1ч.

7. Краткая характеристика техники лазания -1 ч.

7.1. Виды лазания Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска – 1 ч.

8. Техника безопасности и виды страховки -5 ч.

8.1. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Виды страховки - 1 ч.

8.2. Практические занятия: приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки -4 ч.

9. Общефизическая подготовка-7 ч.

9.1. Общефизическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию -1 ч.

9.2. Практические занятия: понятие – быстрота, формы ее проявления и методы развития. Упражнения на развитие быстроты. -1 ч.

9.3. Практические занятия: понятие выносливость. Виды и показатели выносливости, и развитие выносливости -1 ч.

9.4. Практические занятия: понятие о силе и ловкости. Упражнения для развития силы и ловкости -1 ч.

9.5. Практические занятия: понятие выносливость и скоростно-силовые возможности -1 ч.

9.6. Практические занятия: подвижные игры и эстафеты -1 ч

9.7. Практические занятия: спортивные игры - 1 ч.

10. Техническая подготовка -7 ч.

10.1. Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног) - 1ч.

10.2 Практические занятия: лазанье на скалодроме - 6 ч.

11. Организация технологии и экологии быта на соревнованиях в полевых условиях - 3 ч.

11.1. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак – 1 ч.

11.2. Практические занятия: благоустройство бивака - 2 ч.

12. Участие в соревновании – 5 ч.

12.1. Участие в соревновании на искусственном рельефе - 2 ч.

12.2. Участие в соревновании на естественном рельефе района скального массива реки Кизиха, Рубцовского района- 3 ч.

5. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 10 лет, обучающихся в объединении «Юный скалолаз», 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 «Юные скалолазы» туристско-краеведческой направленности.

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

Для обучающихся объединения «Юный скалолаз» дошкольного и мл. школьного возраста (7-10 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 активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединения.

Процесс воспитания в объединениях «Юный скалолаз» 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 36 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной

общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный скалолаз» 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 «Юный скалолаз» 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», «Учебное занятие (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)»

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Юный скалолаз» 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.

6. Основными формами деятельности являются:

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные (физические упражнения, лазанье, подвижные игры);
- соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты, показательные выступления);
- сюжетно – ролевая игра;

- занятие - путешествие, экскурсия, ПВД, туристический походы.

1. Теоретическая подготовка.

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

2. Общая физическая подготовка.

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

3. Техническая подготовка.

Осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения)

7. Основные методы обучения:

Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения 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);

Здоровьесберегающие - 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.

8. Условиями реализации программы:

1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

2. Информационное обеспечение:

- видео записи (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.

3. Материально-техническое обеспечение – скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

9. Методическое обеспечение программы

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. Личное снаряжение:

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

2. 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.

3. Бивуачное оборудование:

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

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 7-10 лет

1. «Нарисуй-ка».

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч».

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек».

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня».

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем».

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый».

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее».

Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый».

Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.

10. «Запомни трассу».

Пролететь трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

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. 2001-2005г. 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 указания /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:

1. 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>
2. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
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. - 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 студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014.
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.
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.

9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

10. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>

11. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.

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

13. 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>

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

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

17. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017.

18. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2017 г.

Для обучающихся:

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

2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998

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.

5. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

План воспитательной работы объединений

на 2021 -2022 учебный год

«Работа с родителями»

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

«Учебное занятие (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Техника безопасности (беседа)	Дети	Сентябрь 2021	Иванова Н.В.
Техника безопасности и виды страховки (беседа)	Дети	Декабрь 2021	Иванова Н.В.
Отработка техники страховки и ТБ	Дети	Февраль 2021	Иванова Н.В.