

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

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

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

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Данилюк И.А.

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ  
«ПАУЧОК»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: дети- 4-7 лет

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

Рубцовск, 2021

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Учебно-тематическое планирование второго года обучения .....	7
4. Содержание программы второго года обучения.....	8
5. Воспитательная работа.....	12
5.1. Основные направления воспитательной работы.....	13
6. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.....	16
7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации.....	16
8. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесс.....	17
9. Список литературы.....	19
10. Приложение № 1.....	21
11. Приложение № 2.....	25

## 1. 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	1 год
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 закалывающих 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 получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;</li> <li>- работать индивидуально и в группе.</li> </ul>

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

## 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.

### **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**

Получают 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. 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 тестов	6	0	6
<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>

#### 4. Содержание программы 2 года обучения

##### 1. Физическая подготовка 137 часов

1.1. Общая физическая подготовка (ОФП)-56 часов в течение 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 приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный 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 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 перелазаний.

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 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- 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 течение 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 тактической подготовки -10 часов (сентябрь-январь)**

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

*Практические занятия.*

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. 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, 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. Здоровье как общечеловеческая ценность. Понятие культуры ЗОЖ час январь**

Что такое здоровье, 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. 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-6часов**

##### **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.

### **5. Воспитательная работа**

Для дошкольников и мл. школьный возраст (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.

### **5.1 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;

#### **2. Культурологическая направленность воспитательной деятельности** Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

– 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, 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;

– социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;

– формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

#### **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;

– развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;

#### **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;

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

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

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы. Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение. Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование. По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

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

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

Методы обучения двигательной деятельности:

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

-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.

## **7. 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.

## **8. 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			2год		
	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 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 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 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:

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

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. Сеницын 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

			Зав. Отделом Сергеева С.Н.
Клубные Открытый турнир по скалолазанию, посвященного «Дню спасателя»	Дети, родители	Ноябрь 2021	АРСО ПОО «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 течении года	Педагог- организатор Сергеева С.Н
Проведение бесед к юбилейным	Дети	В течении года	Педагог- организатор

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

### Работа с родителями

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н.
Представление информации	Родители (Законные	В течение года	Данилюк И.А. Сергеева С.Н.

родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	представители)		
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.

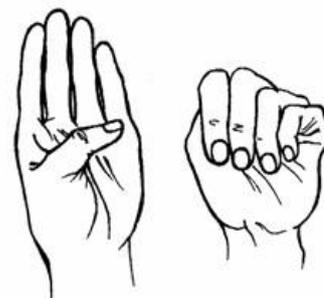
## Приложение № 2

### 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,

Поочередно загибаем пальцы к ладошке, начиная с мизинца.



Этот пальчик уж  
заснул.



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  
ладошке



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

Загибаем пальцы,  
проговаривая  
соответствующие слова.



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

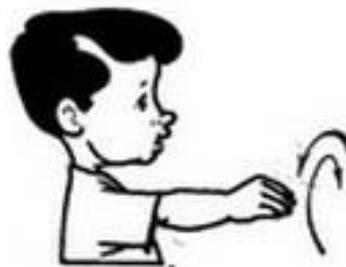
Пальцами другой руки берем  
мизинчик и слегка  
покачиваем.

1

## Гуси-гуси

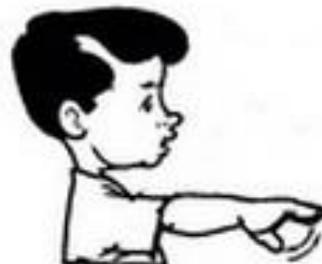
- Гуси-гуси!

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



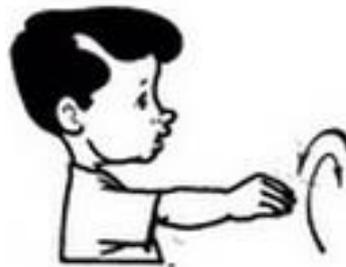
- Га-га-га!

Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных



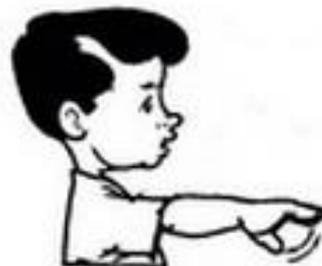
- Есть хотите?

Прямые пальцы собраны.  
Кисть вращается



- Да-да-да!

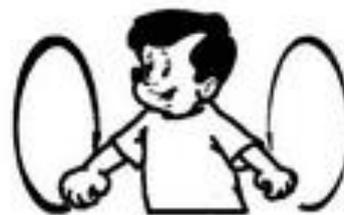
Большой палец опускается-  
поднимается относительно  
остальных



## 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 Пальцы обеих рук  
Шел по травке без растопырены, руки  
дорожек соединены ладонями, пальцы  
переплетены. не сгибаются,  
но шевелятся, как иголки  
идущего ежа.



2