Нестеренко Оксана Васильевна
Подписан: Нестеренко Оксана Васильевна
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=г Рубцовск, T=Исполняющая обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ""", СНИЛС=05245530839, ИНН=220904634707, E=kiv@ruo.ugmk-telecom.ru, G=Оксана Васильевна, SN=Нестеренко, CN=Нестеренко Оксана Васильевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.11.01 10:51:31+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

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

Принята
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
Протокол № 01
«02» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
О.В. Нестеренко
Приказ № 983
«02» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2026-2027 учебный год

по ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ) «Скалолазание»

для объединения

«Скалолаз 1»

«туристско-краеведческой» направленности

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Объём: 216 часов
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
Сергеева Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2026

Оглавление

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Календарно-тематический план	11
3	Воспитательная деятельность	21
4	Календарный учебный график	27
5	Ресурсное обеспечение программы	27
6	Список литературы	28
7	Приложение	34

1. Пояснительная записка

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 обучающихся, учит настойчивости, целеустремлѐнности, собранности, взаимопониманию.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуации развития скалолазания в г. Рубцовске, а с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения, (в правовом, кадровом, материальном аспектах) реализации многолетнего обучения и подготовки спортсменов-скалолазов.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывает комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувство дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность, где учебные занятия направлены на получение базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение к общекультурным ценностям.

Программа реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» и адресована обучающимся 7-15 лет, готовым к командной работе, физическим нагрузкам и усвоению значительного теоретического материала. Программа рассчитана на 2 года обучения. Количество часов – 216.

При разработке программы учтены требования следующих **нормативных правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
4. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023 г.)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Актуальность программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по скалолазанию, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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

Задачи

Образовательные:

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- обучить навыкам работы в команде.

Развивающие:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;

- способствовать развитию быстроты мышления;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни.
- воспитывать чувство ответственности за себя.

Срок реализации программы «Скалолазание» 2 года.

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

Возраст детей, на который ориентирована программа: от 7 до 15 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе осуществляется по группам.

Режим занятий по программе предполагает: занятия для обучающихся проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.
Понедельник, среда, пятница - 6 часов в неделю.
1 группа с (08:00 -08:40; 08:50-09:30.)
2 группа с (16:00-16:40; 16:50-17:30.)

Планируемые результаты

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Скалолазание» объединения «Скалолаз-1» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие результаты и универсальные учебные действия

Личностные - готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- умение ставить цели и строить жизненные планы.

Познавательные УУД

- 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.

Регулятивные УУД:

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

Коммуникативные УУД

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

По окончании срока реализации программы:

Обучающиеся будут знать:

- обзор развития скалолазания;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- базовую терминологию;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- особенности выполнения отдельных судейских обязанностей;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые техники движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

Обучающиеся будут уметь:

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- использовать усовершенствованные технические действия с руками и ногами; - использовать различные способы передвижения на тренажере по

отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, скальном рельефе;
- находить ошибки при выполнении упражнений;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- проводить строевые и порядковые упражнения.

Обучающиеся будут применять следующие жизненно-практические задачи:
- познавательную мотивацию и установку на продолжение обучения
- соблюдать личную гигиену;
- использовать простейшие виды закаливания;
- соблюдать меры безопасности на тренировке и в раздевалке;
- улучшать физическую подготовленность и укреплять здоровье;
- приобретать опыт групповых и индивидуальных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи)

Формы подведения итогов реализации программ

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

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

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

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

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

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

нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов**.** Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 70% от общего числа вопросов.

По результатам сданных нормативов обучающиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Формами (методами) определения результативности программы являются - наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.

- формирование навыка слушателя: ответы на вопросы по скалолазанию.
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса (дисциплины)

- наблюдение;
- игровые программы;
- итоговые занятия;

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

(указать методы, например, педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, анкетирования, тестирования, опросов, участия в мероприятиях и пр.).

2.Календарно-тематический план (2 год обучения)

п/п	Дата	Содержание занятий	Все-го часов	Количество часов		Форма аттестации/ Контроля
				Теория	Практика	
1.	02.09	Вводное занятие. Полный инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Беседа
2	04.09.	Т/Б. Правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	2	-	Тестирование, зачет
3.	07.09	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение

						тренировочного процесса
4.	09.09	Спортивный инвентарь – Искусственные скалодромы.	2	2	-	Беседа
5.	11.09	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
6.	14.09	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
7.	16.09	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
8.	18.09	Ориентирование. Составление схем маршрута.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
9.	21.09	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
10.	23.09	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
11.	25.09	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
12.	28.09	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
13.	30.09	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях

		Итого за сентябрь	**26**	**6**	**20**	
14.	02.10	Т/Б. Профилактика травматизма.	2	2	-	Беседа Тестирование
15.	05.10	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
16.	07.10	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
17.	09.10	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
18.	12.10	Спортивный инвентарь. Спортивные тренажеры.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
19.	14.10	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
20.	16.10	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Тестирование,
21.	19.10	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Тестирование
22.	21.10	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
23.	23.10	История спортивного скалолазания	2	2	-	Беседа, тестирование
24.	26.10	Ориентирование. Определение своего местонахождения по карте.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
25.	28.10	Краеведение.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
26.	30.10	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение

						тренировочного процесса
		Итого за октябрь	**26**	**4**	**22**	
27.	02.11.	Т/Б. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
28.	06.11	Первая помощь. Ушибы, растяжения, ожоги. Тепловые солнечные удары.	2	2	-	Беседа Тестирование
29.	09.11	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
30.	11.11	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
31.	13.11	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
32.	16.11	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса седа
33.	18.11	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
34.	20.11	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
35.	23.11	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
36.	25.11	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
37.	27.11	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение

						тренировочного процесса
38.	30.11	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		Итого за ноябрь	**24**	**4**	**20**	
39.	02.12	Т/Б. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой.	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
40.	04.12	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
41.	07.12	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Беседа. Тестирование
42.	09.12	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
43.	11.12	Спортивный инвентарь Зацепы-виды, хранение, уход.	2	2	-	Беседа. Зачет.
44.	14.12	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
45.	16.12	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
46.	18.12	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
47.	21.12	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
48.	23.12	Упражнения для развития	2	-	2	Наблюдение в

		силы				течение тренировочного процесса
49.	25.12	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
50.	28.12.	Ориентирование. Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
51.	30.12	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		Итого за декабрь	**26**	**4**	**22**	
52.	11.01	Гигиена тренировочных занятий, режим, закаливание.	2	2	-	Беседа Тестирование
53.	13.01	Т/Б. Правильная страховка – залог безопасности.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
54.	15.01	Упражнения на развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
55.	18.01	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
56.	20.01	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
57.	22.01	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
58.	25.01	Специальные приёмы в	2	-	2	Наблюдение в

		скалолазании				течение тренировочного процесса
59.	27.01	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
60.	29.01	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
		Итого за январь	**18**	**2**	**16**	
61.	01.02	Т/Б. Верхняя страховка типичная ошибка при страховке.	2	2	-	Беседа Тестирование,
62.	03.02	Спортивный инвентарь. Страховочное снаряжение.	2	2	-	Тестирование. Зачет.
63.	05.02	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
64.	08.02	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
65.	10.02	Упражнения для развития силы	2	-	2	Тестирование
66.	12.02	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
67.	15.02	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
68.	17.02	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
69.	19.02	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного

						процесса
70.	24.02	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
71.	26.02	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		Итого за февраль	**22**	**4**	**18**	
72.	01.03	Т/Б Узлы в скалолазании	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
73.	03.03	Ориентирование. Определение расстояния по карте, определение азимута.	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
74.	05.03	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
75.	10.03	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
76.	12.03	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
77.	15.03	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
78.	17.03	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
79.	19.03	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса

80.	22.03	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
81.	24.03	Спортивный инвентарь. Зацепы-виды, хранение, уход.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
82.	26.03	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
83.	29.03	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
84.	31.03.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		Итого за март	**26**	**4**	**22**	
85.	02.04	Ориентирование Определение своего местонахождения, составление плана местности.	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
86.	05.04	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
87.	07.04	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
88.	09.04	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
89.	12.04	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение

						тренировочного процесса
90.	14.04	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
91.	16.04	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
92.	19.04	Охрана природы. Меры по обеспечению сохранения природы в местах тренировок, соревнований по скалолазанию	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
93.	21.04	Основы техники Спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
94.	23.04	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
95.	26.04	Спортивный инвентарь. Основная и вспомогательные веревки	2	-	2	Тестирование, зачет
96.	28.04	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Тестирование
97.	30.04	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		Итого за апрель	**26**	**4**	**22**	
98.	05.05.	Т\Б. Питьевая вода и места для купания	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
99.	07.05	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса

100	12.09.	Специальные приёмы в скалолазании	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
101.	14.05.	Краеведение	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
102.	17.05	Упражнения на развития быстроты	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
103	19.05	Основы техники спортивного скалолазания	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
104	21.05	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения	2	-	2	Тестирование, зачет
105	24.05	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
106	26.05	Упражнения для развития силы	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
107	28.05	Участие в соревнованиях	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
108	31.05	Итоговое занятие. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.	2	-	2	Тестирование, зачет
		Итого за май	**22**	**2**	**20**	
		Итого	**216**	**34**	**182**	

4.Воспитательная деятельность

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 15 лет, обучающихся в объединении «Скалолаз-1», 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 «Скалолазание» туристско-краеведческой направленности. Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Скалолаз-1» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Скалолаз-1» мл. школьного возраста (7-11 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 чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для обучающихся объединения «Скалолаз-1» среднего школьного возраста (12-15 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования, вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в 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 объединений.

Процесс воспитания в объединениях «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 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 «Скалолазание», 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 «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:

- «Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП);
- «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия»;
- Работа с родителями».

Вариативные модули:

- «Ключевые общеучрежденческие дела»;
- «Воспитательная работа в объединении» (согласно индивидуальным планам работы педагога дополнительного образования);

- «Безопасность жизнедеятельности».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Скалолаз-1» 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.

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

5.Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучения, учебная группа №1	02.09.2026	31.05.2027	36	216	216	3 раза в неделю по 2 часа

6.Ресурсное обеспечение программы

Формы организации занятий

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);
- практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);
- активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;
- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.; технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов

решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;
- технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным;
- технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Формы проведения занятий: Занятия по типу делятся на:
-теоретические,
-практические,
-вводные,
-комбинированные,
-диагностические,
-контрольные,
-тренировочные,

-итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении слагается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Методы обучения:

Применяемые на данном этапе игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача педагога - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Форма организации образовательной деятельности – очная.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал, скалодром;
- занятия на местности проводятся на естественном скальном рельефе;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность.

Спортивное оборудование и инвентарь

Личное:

- беседка страховочная
- усы самостраховки
- карабины страховочные
- подъемное устройство «жумар»
- страховочное спусковое устройство «лукошко» или «восьмерка»
- скальные туфли
- мешочек для магнезии
- каска

Специальное:

- тренажер (скалодром)
- зацепы разного размера с болтами
- рельефы скальные (треугольный, шестигранный, овальный)
- веревки (динамическая, статическая)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- оттяжки.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Скалолазание» объединения «Скалолаз-1» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

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

7.Список литературы для педагога

1. Алексеев, А.А. Питание спортсмена-скалолаза: макронутриенты и гидратация / А. А. Алексеев. — Москва: Советский спорт, 2022. — 144 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. — Москва : ТВТ Дивизион, 2019. — 416 с.
3. Бонд, Б. Как научиться лазать / Б. Бонд; перевод с английского. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 224 с.
4. Вестон, Н. Скалолазание для чайников/Н. Вестон. — Москва: Диалектика, 2023. — 352 с.
5. Волков, Н.И. Физиология спортивного скалолазания / Н.И. Волков, С. В. Михайлова. — Смоленск: СГАФКСТ, 2020. — 214 с.
6. Захарова, Л.П. Психологическая подготовка в сложном спортивном лазании / Л. П. Захарова // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 4. — С. 15–19.
7. Колле, М. Тренировки по скалолазанию: планирование, периодизация, профилактика травм / М. Колле. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023. — 312 с.
8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 640 с.
9. Официальные правила вида спорта «скалолазание»: утв. приказом Минспорта России от 29.12.2022 № 1124. — [Москва]: Федерация скалолазания России, 2023. — 120 с.
10. Пиратинский, А. Е. Спортивное скалолазание: теория, методика, практика : учебное пособие / А. Е. Пиратинский. — Москва : Спорт, 2021. — 368 с.
11. Смирнов, К. А. Детская безопасность на естественном рельефе / К. А. Смирнов. — Новосибирск : Альпина-Про, 2021. — 96 с.
12. Федотенкова, Т. П. Дополнительная общеобразовательная программа «Юный скалолаз» / Т. П. Федотенкова [и др.]. — Москва: Просвещение, 2022. — 112 с.

13. Хаттинг, Г. Скалолазание: полное руководство / Г. Хаттинг; перевод с английского. — Москва: Эксмо, 2022. — 288 с.
14. Шарафутдинова, Д. Р. Методика отбора детей в группы начальной подготовки по скалолазанию: автореферат дис. канд. пед. наук/ Шарафутдинова Д. Р. — Казань, 2020. — 24 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеев, А.А. Питание в спортивном походе и на соревнованиях/А.А. Алексеев. — Москва: Спорт, 2022. — 192 с. Обновленное издание классического труда о питании в условиях высоких нагрузок и температурных колебаний.
2. Балабанов, И. В. Узлы / И. В. Балабанов. — 4-е изд., стер. — Москва: ИПО Профиздат, 2021. — 48 с. Карманный справочник по узлам, используемым в скалолазании и альпинизме, соответствующий современным стандартам UIAA.
3. Бонд, Б. Скалолазание. Полное руководство для начинающих / Б. Бонд; перевод с английского. — Москва: Эксмо, 2022. — 256 с. Современное пособие для новичков и их родителей о технике безопасности, выборе снаряжения и психологии первых тренировок.
4. Колчунова, Л. Н. Юные скалолазы: программа спортивной подготовки для ДЮСШ / Л. Н. Колчунова. — Москва: Спорт, 2021. — 144 с. Актуальная методическая разработка для тренеров и родителей, занимающихся со спортсменами начальной подготовки.
5. Окслэйд, К. Скалолазание. Техника и тактика / К. Окслэйд. — Москва: Мнемозина, 2020. — 128 с. Классический труд, переизданный с учетом современных тенденций развития дисциплины «лазание на трудность».
6. Питт, Р. Безопасность в горах: первая помощь и психология риска / Р. Питт. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 220 с. Важная книга для родителей юных спортсменов о профилактике травм и оказании помощи в полевых условиях.
7. Хаттинг, Г. Скалолазание: полное руководство / Г. Хаттинг; перевод с английского. — Москва: Эксмо, 2022. — 288 с. Фундаментальное современное издание по технике свободного лазания и работе со страховочным снаряжением.
8. Яшина, Е. А. Физическая подготовка скалолаза / Е. А. Яшина. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021. — 180 с. Специализированное пособие ОФП и СФП для родителей, желающих понимать физику тренировочного процесса ребенка.

Интернет-ресурсы

1. ClimbJournal: аналитика трасс, дневники тренировок, обзоры снаряжения: [сайт]. — URL: https://climb-journal.ru (дата обращения: 19.08.2026).
2. Mountain.RU: информационно-публицистический ресурс о горах и скалолазании: [сайт]. — URL: http://www.mountain.ru (дата обращения: 19.08.2026). **
3. YouTube-канал proClimbing | Техника и обучение: видеозаписи мастер-классов и разбор ошибок: [канал]. — URL: https://www.youtube.com/@proClimbing (дата обращения: 19.08.2026).
4. Федерация скалолазания России: официальный портал: [сайт]. — URL: https://rusclimbing.ru (дата обращения: 19.08.2026). **

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД				
№ п/п	**Программные мероприятия**	**Ориентировочное время проведения**	**Ожидаемый результат**	**Ответственные**
Внутриучрежденческие мероприятия:				
1.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	сентябрь 2026	Профилактика ПДД	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященные Дню матери	Ноябрь 2026	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО
3.	Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	28.декабря.2026	Популяризация и развитие скалолазания. Повышение спортивного мастерства	Сергеева С.Н., Иванова Н.В. Рябченко С.Н.

5.	Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт», «Трейло»	Январь 2027	Популяризация и развитие спортивного ориентирование. Повышение спортивного мастерства	Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
6.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Февраль 2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги – организаторы, ПДО
7.	Мероприятия, посвященные Дню памяти россиянам, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль 2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги – организаторы, ПДО
8.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Март 2027	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО
9.	Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой войны	Май 2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
10.	Мероприятия, посвященные Дню России	Июнь 2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
11.	Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	22.06.2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
12.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской	Август 2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги-организаторы ПДО

	Федерации			
Городские мероприятия:				
13.	Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя	05 -06. 09.2026	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
14.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом, посвященные Дню народного единства	30.10.2026	Повышение основных навыков ориентирования на местности, выявление сильнейших команд.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
15.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	07.11.2026	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
16.	Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	05 - 06. 12.2026	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным скалолазанием.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
17.	Городские соревнования по ориентированию на лыжах	24.01.2027	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.

			на лыжах.	
18.	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	20.02.2027	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
19.	Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	11.04.2027	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием.	Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В. Иванова Н.В.
20.	Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость»)	15.-16. 05.2027	Повышение спортивной квалификации обучающихся. Формирование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	Нестеренко О.В. Данилюк. И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н
21.	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	23 -24. 05.2027	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
22.	Городской туристский слет в рамках спортивных игр школьников Алтайского края «Президентские	21.05.2027	Привлечение максимального количества учащихся для занятий туризмом.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.

	спортивные игры»			
23.	Открытые городские соревнования «Рафтинг на Алее»	29.05.2027	Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в команде.	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Иванова Н.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
24.	Досуговые площадки	02-21. 06.2027	Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в команде.	Нестеренко О.В. Данилюк О.В. Ижицкая М.В. Иванова Н.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
Краевые мероприятия:				
1.	Первенство краевой спортивной школы №7 по скалолазанию дисциплина «Боулдеринг» г. Барнаул.	09-11.октября. 2026г	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк. И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н
2.	Краевой фестиваль по скалолазанию СЦ «Баланс» «Боулдеринг» г. Барнаул.	23. -25.октября 2025г г.	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк. И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н
3.	Краевые соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях. Памяти О.В. Язовского «Трудность» г. Барнаул.	11. -13.декабря 2026г.	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк. И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н

4.	Первенство города Барнаула по скалолазанию «трудность» в СЦ «Затон» г. Барнаул	22. -24.января 2027г	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н.
5.	Краевой турнир по скалолазанию «BALANCE TOP 2026» г. Барнаул.		Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н.
6.	Первенство г. Бийска по скалолазанию г. Бийск.	14-15 марта .2027г.	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н.
7.	Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали» г.Рубцовск	27 -28.март. 2026	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н
8.	Первенство края по скалолазанию «Трудность» Г. Барнаул «Лабиринт»	22-24.мая.2027г.	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни. Повышение спортивной квалификации обучающихся	Нестеренко О.В. Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Рябченко С.Н.

«Безопасность жизнедеятельности»

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Встреча обучающихся с ветеранами ВОВ, воинами – интернационалистами, ветеранами локальных военных конфликтов	В течение года	Воспитание полноценного гражданина России. Сохранение связей между воинами разных поколений	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества	Педагоги - организаторы, ПДО
3.	Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у обучающихся	Педагоги - организаторы, ПДО
4.	Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах посвященных Великой Победе	В течение года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений	Педагоги - организаторы, ПДО
5.	Участие в городских, краевых тематических выставках и конкурсах, викторинах	В течение года	Активизация интереса у обучающихся к изучению знаменательных событий истории Отечества	Педагоги - организаторы, ПДО

6.	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	В течение года	Изучение истории своего края, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Педагоги - организаторы, ПДО
7.	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, «Я – гражданин России».	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности, законопослушных граждан государства	Педагоги - организаторы, ПДО
8.	Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	В течение года	Изучение истории своего города, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Методисты, педагоги - организаторы, ПДО
9.	Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи,	В течение года	Воспитание чувства патриотизма в детях	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО

	концерты и др).			
10.	Организация и проведение «круглого стола», рабочих встреч с участием представителей конфессий, общественных объединений, представителей образовательных учреждений по проблемам укрепления нравственного здоровья и профилактики ксенофобии в обществе	В течение года	Укрепление диалога между институтами гражданского общества	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО
11.	Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	В течение года	Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО
12.	Расширение информационного пространства: обновление содержания информационных стендов «Терроризм - угроза миру», «Школа безопасности», «Правила действия при ЧС» по предупреждению экстремистской деятельности среди обучающихся, размещение материалов по профилактике экстремизма и	В течение года	Информированность персонала, обучающихся, родителей по вопросам предупреждения экстремистской деятельности среди детей	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

	повышению толерантности на сайтах муниципальных бюджетных образовательных учреждений			
13.	Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам: 2 апреля - День единения народов; 12 июня - День России; 1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии; 4 ноября - День народного Единства; 16 ноября - Международный День толерантности; 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2026	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
2.	Беседа «Как стать другом для своего ребенка»	Декабрь 2026	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО

3.	Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март 2027	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
4.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
5.	Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
6.	Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	В течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми	ПДО
7.	Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	ПДО

Приложение к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Скалолазание»

Методика оценки физической подготовленности учащихся.

При **определении уровня физической подготовленности** - учащегося следует ориентироваться на следующие факторы:

-степень овладения им базовыми умениями и навыками в разных играх и - упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

-умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;

-развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;

-общая двигательная активность учащегося в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); форсированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов для дошкольников

.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.