Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 86
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 86
Дата: 2026.09.08 13:10:31 +05'00'

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ Гимназии № 86
Протокол № 13 от 28.05.2026 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ Гимназии № 86
_____ Делидова Е.С.
Приказ № 172-А от 13.07.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание»

Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Костылева Е.А.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2026 г.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты
1.4. Содержание общеразвивающей программы:
- учебный (тематический) план
- содержание учебного (тематического) плана

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
2.4. Список литературы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная направленность.

Нормативно-правовая основа:

Программа «Скалолазание» является дополнительной общеобразовательной программой и разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МАОУ Гимназии № 86.

22. Приказ директора № 201-А от 03.09.2024г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных МАОУ Гимназии №86».

Актуальность программы. В последнее время идет активное развитие и рост популярности детско-юношеского скалолазания в мире. Занятие скалолазанием направлено на умственное и физическое развитие организма, укрепление здоровья, способствует развитию памяти и интеллекта, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.

В настоящее время можно наблюдать ожесточение детей, рост числа детей из неполных, неблагополучных семей. Всем им требуется социальная адаптация.

Объединение «Скалолазание» вовлекает в работу самых разных детей, способствует снижению ожесточенности, воспитывает в них положительные качества: гуманизм, ответственность, коммуникабельность, толерантность, гражданственность, патриотизм.

Адресат программы

Программа создана для обучающихся 3-6 классов (9-13 лет), учитывает возрастные особенности ребят, и способствует физическому развитию детей. Наполняемость группы до 15 обучающихся.

Объем и срок освоения программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы по учебному плану 68 часов. Программа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

Особенности организации общеобразовательного процесса

Состав группы обучающихся 10-15 человек.

Главным принципом комплектования учебной группы является уровень формирования интересов и мотивации к спорту. Набор проводится по желанию ребенка и с согласия родителей.

Форма обучения

Форма обучения – очная. Возможна реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа),

наглядные (показ отдельных упражнений и их элементов, демонстрация учебных фильмов), практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, игровой деятельности, коллективной деятельности.

Данные формы работы дают детям возможность максимально развивать не только физическую форму, но и свою активность, изобретательность, интеллектуальный потенциал.

С целью выявления степени освоения программы, корректировки учебного процесса проводятся контрольные занятия в форме: беседы, участия в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирования у детей практических навыков и умений при лазании на искусственном рельефе.

Основные задачи программы заключается в следующем:
Образовательные:
- Обучение техническим основам скалолазания**.**
- Обучение применению полученных знаний при организации и обеспечении безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию**.**
- Обучение правилам турнирного поведения на соревнованиях**.**
- Формирование системы основных понятий в области скалолазания**.**
- Обучение способам передвижения по искусственному рельефу и основным техническим приёмам перемещения скалолазов на различных рельефах**.**
- Обучение основам работы со страховкой**.**
- Обучение навыкам работы **с** верёвкой.
- Обучение навыкам работы в команде**.**

Развивающие:
- Развитие физических качеств. Лазание увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливает силу и цепкость пальцев.
- Развитие координации. Скалолазание способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия.
- Развитие логического мышления. Каждая трасса представляет собой головоломку, для решения которой необходимо задействовать логическое мышление. Впоследствии человек учится анализировать, строить план восхождения и визуализировать его.
- Развитие целеустремлённости. Скалолазание позволяет развить целеустремлённость, научиться концентрировать внимание на наиболее важных задачах и быстро принимать решения.
- Развитие познавательных способностей. Скалолазание способствует развитию познавательных способностей через влияние на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие, внимание, память, мышление.

Воспитательные:
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание навыков самоорганизации и взаимопомощи;
- воспитание чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование общей культуры личности, привитие этических и нравственных норм поведения;
- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;

- воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей.

1.3. Планируемые результаты

Коллективные результаты, которые ожидаются по итогам реализации дополнительной образовательной программы:

- участие в городских и областных соревнованиях.

Индивидуальные результаты, которые ожидаются от реализации дополнительной образовательной программы:

– *личностные результаты* — формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- *предметные результаты*:

- Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки;
- Знать основные способы маркировки веревки;
- Знать оборудование и инвентарь скалолаза;
- Владеть техникой лазания (для прохождения простейших трасс).

– *метапредметные результаты* — умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

– умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

1.4. Содержание общеразвивающей программы
Учебно-тематический план

Один год обучения (68 часа, 1 раз в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	

I	**Введение в предмет**	**2**	**1**	**1**	
1	Введение в курс. Правила безопасности во время практических занятий. Общее и личное снаряжение. Лазание	2	1	1	Входные нормативы.
II	**Общая физическая подготовка**	**34**	**5**	**29**	
2	Лазание как общеукрепляющее упражнение	8	1	7	Показ, выполнение упражнений
3	Комплекс упражнений для ног	6	1	5	Показ, выполнение упражнений
4	Комплекс упражнений для рук	6	1	5	Показ, выполнение упражнений
5	Комплекс упражнений для спины и пресса	6	1	5	Показ, выполнение упражнений
6	Комплекс упражнений для пальцев	8	1	7	Показ, выполнение упражнений
III	**Психологическая подготовка**	**2**	**2**	**0**	
7	Морально-психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.	2	2	0	Вопрос-ответ
IV	**Медико-биологические мероприятия**	**2**	**1**	**1**	
8	Первая помощь.	1	1	0	Вопрос-ответ
9	Восстановительные мероприятия после соревнований	1	0	1	Вопрос-ответ
V	**Специальная физическая подготовка**	**22**	**4**	**18**	
10	Лазание как специальное упражнение	4	0	4	Практическое задание
11	Лазание на скорость	6	1	5	Практическое задание
12	Лазание на трудность	6	1	5	Практическое задание
13	Боулдеринг	6	2	4	Практическое задание
VI	**Тактико-техническая подготовка**	**6**	**2**	**4**	
14	Постановка ног при различных видах лазания	3	1	2	Практическое задание
15	Хваты на различных зацепах	3	1	2	Практическое задание
	ИТОГО:	**68**	**15**	**53**	

Содержание учебно-тематического плана

I. Вводное занятие (2 часа)
Теория: Техника безопасности во время занятий. Вводный инструктаж по ТБ. Виды страховки и страховочных систем. Виды узлов. Индивидуальное и общее снаряжение.
Практика: практическая работа с узлами, со страховочными системами. Лазание. Входные нормативы.
II. Общая физическая подготовка
Лазание как общеукрепляющее упражнение.
Теория: понятия о лазании на искусственном и естественном рельефе.
Практика: лазание на искусственном рельефе
Комплекс упражнений для ног.
Теория: понятия о важности ног в скалолазании.
Практика: Выполнение упражнений для силы ног и правильной постановки ног во время лазания.
Комплекс упражнений для рук.
Теория: понятия о важности рук в скалолазании, виды хватов, виды зацеп.
Практика: Выполнение упражнений для силы рук и лазание по различным зацепам.
Комплекс упражнений для спины и пресса.
Теория: Важность силы мышц спины и пресса в различных элементах лазания.
Практика: Выполнение комплексов упражнений для спины и пресса и отработка различных элементов.
Комплекс упражнений для пальцев.
Теория: Важность силы пальцев, сила кисти.
Практика: Выполнение комплексов упражнений для пальцев и кисти.
II. Психологическая подготовка.
Морально-психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
Теория: методы и способы саморегуляции, психологическая подготовка к соревнованиям.
III. Медико-биологические мероприятия.
Первая помощь.
Теория: основы оказания первой помощи при кровотечениях, ушибах, переломах.
Восстановительные мероприятия после соревнований.
Практика: массаж, самомассаж, контрастный душ, упражнения на растяжку.
IV. Специальная физическая подготовка.
Лазание как специальное упражнение
Практика: Лазание на искусственном рельефе.
Лазание на скорость.
Теория: правила соревнований на скорость.
Практика: отработка скоростного лазания.
Лазание на трудность.
Теория: правила соревнований на трудность.
Практика: отработка вщелкивания оттяжек и прохождение трудных участков трассы.
Боулдеринг.

Теория: правила соревнований боулдеринга.
Практика: отработка элементов лазания.
V. Тактико-техническая подготовка
Постановка ног при различных видах лазания.
Теория: способы работы на носке и на пятке.
Практика: отработка работы ног на носке и на пятке.
Хваты на различных зацепах.
Теория: способы работы пальцев рук при различных хватах.
Практика: отработка различных хватов во время лазания.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2026
Окончание учебного года - 26.05.2027

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа
Каникулы: 26 октября – 4 ноября, 31 декабря – 10 января, 29 марта – 6 апреля, 27 мая – 31 августа						

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее:

Материально-техническое обеспечение

1. Мультимедийная программа по TichPro.
2. Снаряжение для практических занятий:
3. Аптечка;
4. веревки (статические, динамические);
5. карабины (стальные, алюминиевые);
6. устройства для спуска по склону (восьмерка, десантёр);
7. страховочные системы (беседки, грудные обвязки, системы);
8. рюкзаки;
9. палатки;
10. коврики туристические;
11. магнезия спортивная;
12. мешочки для магнезии.

Методическое обеспечение

Содержание программы построено на принципах природосообразности, системности, наглядности, целостности и межпредметных связей. В каждом блоке учебный материал последовательно усложняется, дополняется и видоизменяется, по принципу от простого к сложному, обеспечивая тем самым преемственность и устойчивый интерес детей к работе. В образовательной программе «Скалолазание» используются методы обучения, которые обеспечивают продуктивное спортивное развитие. Основные методы организации спортивной деятельности: словесный и наглядный. Методы практической работы на занятия: репродуктивный и продуктивный. С целью поддержания интереса и мотивации на занятиях создаются ситуации успеха. Организация занятий на основе личностно-ориентированного подхода позволяет учитывать индивидуальные способности и задатки, обеспечивая физическое развитие каждого обучающегося. Обучение опирается на такие виды образовательной деятельности, которые позволяют обучающимся:

- познавать окружающий мир;
- развиваться физически, интеллектуально;

- организовывать образовательный процесс

Использование совокупности методов, представленных в данной классификации, позволяет наиболее точно охарактеризовать (проанализировать) образовательный процесс и, при необходимости, корректировать его в соответствии с поставленной в программе целью.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Дополнительной общеразвивающая программа в соответствии с требованиями предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся. Комплекс педагогической диагностики позволяет выявить результативность работы по программе физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание». С целью определения уровня личностных, метапредметных и предметных результатов в начале каждого года осуществляется входная диагностика, а в конце года – итоговая. Формы диагностического контроля имеют набор индивидуальных критериев оценки по каждому заданию с учётом цели проведения данной формы контроля. Оценка усвоения материала представлена 4 уровнями: знает, понимает, применяет, проектирует.

В течение года проводится индивидуальный, групповой и фронтальный контроль методом наблюдения — при выполнении практических приемов обучающимися, тестирования — при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала, формой фиксации результатов реализации дополнительной образовательной программы. В конце каждого учебного года проводятся итоговые занятия, участие в соревнованиях. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы.

2.4. Список литературы

Литература, использованная при составлении программы:

1. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 176 с.
2. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования, указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
3. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я.-М.: ФиС, 2002.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных видов спорта (скалолазание, горный туризм). – М.: Вертикаль, 2005
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – М.: Высшая школа, 2005
3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001 -2005г.г. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987
5. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеренбург: УГТУ-УПИ, 2000