



**ПИОНЕР**

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э. Темнякова

*Е.Э. Темнякова*  
«23» августа 2023

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно – спортивной направленности  
«Скалолазание КИДС» (стартовый уровень)

Группа: 1 ПГ

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 72

Кол-во ч/нед: 2

Педагог:

Колесова Н.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т.,

заведующий отделением туризма и  
краеведения

*Гайнуллин Т.Т.*  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание КИДС», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 4 до 5 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 72 часа. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На программу принимаются дети без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

#### **Описание рабочей программы:**

Знакомство детей дошкольного возраста со скалолазанием. Занятия проводятся в мелкогрупповой форме с индивидуальным подходом к каждому ребенку. Данная программа является подготовкой к обучению по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию. Включает в себя проведение развивающих подвижных игр и эстафет, тематические игры на скалодроме. Дети сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность. В результате освоения программы, обучающиеся научатся передвигаться по скалодрому и лазать с организацией гимнастической и верхней страховкой.

Занятия по технической и общей физической подготовке проходят в спортивном зале на скалодроме.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится в форме сдачи тестовых упражнений.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн». При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период

массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

**2. Цель рабочей программы** - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием. Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия.

### **3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:**

#### **Образовательные:**

1. приобретение технических навыков;
2. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

#### **Развивающие:**

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

#### **Воспитательные:**

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

#### **4. Ожидаемые результаты:**

##### **Образовательные:**

- обучающиеся должны знать снаряжение, используемое на занятиях, и уметь им пользоваться;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно передвигаться по скалодрому, используя различные элементы лазания способы передвижения на трассе.
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;

##### **Развивающие:**

- обучающиеся должны уметь правильно ставить руки и ноги на скалодроме, выполнять основные элементы лазания;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

##### **Воспитательные:**

- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

**5. Контроль усвоения теоретического материала** осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

Календарно-тематический план (КТП) «Скалолазание КИДС» (стартовый), группа 1 ПГ

Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.			1	Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Виды зацеп. Способы передвижения по скалодрому.	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
2.			1	Гигиена спортивной тренировки. Снаряжение для скалолазания.		Перекопская, 34, с/з
3.	Понедельник 11.45-12.30		1	Краткие сведения о строении организма. Технические элементы.		Перекопская, 34, с/з
4.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	1	Гигиена спортивной тренировки. Лазание на скалодроме - траверс. Подвижные игры.		Перекопская, 34, с/з
5.			1	Краткие сведения о строении организма. Технические элементы. ОФП (упражнения на координацию)		Перекопская, 34, с/з
6.			1	Виды рельефов и зацепов. Способы передвижения на скалодроме. ОФП (растяжка).		Перекопская, 34, с/з
7.			1	Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры.		Перекопская, 34, с/з
8.			1	Лазание траверс. ОФП (растяжка)		Перекопская, 34, с/з
9.			1	Технические элементы, ОФП (выносливость)		Перекопская, 34, с/з
10.	Понедельник 11.45-12.30	Групповая	1	Краткие сведения о строении организма. Виды рельефов и зацепов. Траверс. ОФП		Перекопская, 34, с/з
11.	Пятница 11.45-12.30		1	Краткие сведения о строении организма. Лазание на объем. Эстафета		Перекопская, 34, с/з
12.			1	Способы передвижения по скалодрому. Элементы-лазания. ОФП		Перекопская, 34, с/з
13.			1	Техника лазания на скалодроме. Эстафета		Перекопская, 34, с/з
14.			1	Лазание на скалодроме со страховкой. ОФП		Перекопская, 34, с/з
15.			1	Способы передвижения по скалодрому.		Перекопская, 34, с/з
						Опрос, тестирование

16.			Траверс. Подвижные игры			Траверс. Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з
17.			Траверс. Упражнения на координацию и равновесие	1		Траверс. Упражнения на координацию и равновесие		Перекопская, 34, с/з
18.			Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	1		Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
19.			Техника лазания на выносливость. Подвижные игры	1		Техника лазания на выносливость. Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з
20.	Понедельник 11.45-12.30		Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Упражнения на координацию и равновесие	1		Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Упражнения на координацию и равновесие		Перекопская, 34, с/з
21.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	Траверс. Упражнения на силу и выносливость	1		Траверс. Упражнения на силу и выносливость		Перекопская, 34, с/з
22.			Техника лазания на объем	1		Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
23.			Элементы на технику лазания	1		Элементы на технику лазания		Перекопская, 34, с/з
24.			Упражнения на гибкость. Растяжка	1		Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з
25.			Лазание со страховкой. ОФП	1		Лазание со страховкой. ОФП		Перекопская, 34, с/з
26.			Траверс. Лазание со страховкой	1		Траверс. Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з
27.			Упражнения на силу и выносливость	1		Упражнения на силу и выносливость		Перекопская, 34, с/з
28.			Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	1		Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
29.	Понедельник 11.45-12.30		Траверс. Способы передвижения по скалодрому	1		Траверс. Способы передвижения по скалодрому		Перекопская, 34, с/з
30.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	Лазание на объем. Упражнения на гибкость	1		Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
31.			Упражнения на силу и выносливость. Растяжка	1		Упражнения на силу и выносливость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з
32.			Траверс. Лазание со страховкой	1		Траверс. Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з
33.			Промежуточная аттестация. ОФП	1		Промежуточная аттестация. ОФП		Перекопская, 34, с/з
34.			Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость	1		Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
35.			Лазание на объем. Элементы на технику лазания. Траверс	1		Лазание на объем. Элементы на технику лазания. Траверс		Перекопская, 34, с/з
							Сдача контрольных нормативов	
							Опрос, тестирование	

36.	Понедельник 11.45-12.30	Групповая	1	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
37.				Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
38.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	1	Гигиена спортивной тренировки. Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на силу	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
39.				Лазание со страховкой. ОФП		Перекопская, 34, с/з
40.			1	Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
41.			1	Гигиена спортивной тренировки. Элементы на технику лазания. Траверс		Перекопская, 34, с/з
42.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з
43.			1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому		Перекопская, 34, с/з
44.	Понедельник 11.45-12.30	Групповая	1	Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
45.				Траверс. Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з
46.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
47.				Лазание на скорость. Круговая тренировка		Перекопская, 34, с/з
48.			1	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу		Перекопская, 34, с/з
49.			1	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость		Перекопская, 34, с/з
50.			1	Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
51.	Понедельник 11.45-12.30	Групповая	1	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
52.				Траверс. Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з
53.	Пятница 11.45-12.30	Групповая	1	Упражнения на гибкость. Растяжка	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
54.				Лазание на скорость. Круговая тренировка		Перекопская, 34, с/з
55.			1	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
56.			1	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания		Перекопская, 34, с/з
57.				Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
58.	Понедельник 11.45-12.30	Групповая	1	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
59.				Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому		Перекопская, 34, с/з

60.	Пятница 11.45-12.30		1	скалодрому Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
61.			1	Траверс. Лазание со страховкой	Перекопская, 34, с/з
62.			1	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з
63.			1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
64.			1	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
65.			1	Лазание на объем. Общая физическая подготовка	Перекопская, 34, с/з
66.			1	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу	Перекопская, 34, с/з
67.	Понедельник 11.45-12.30		1	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з
68.			1	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Перекопская, 34, с/з
69.		Групповая	1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Перекопская, 34, с/з
70.	Пятница 11.45-12.30		1	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з
71.			1	Итоговая аттестация	Перекопская, 34, с/з
72.			1	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	Перекопская, 34, с/з
				Сдача контрольных нормативов	

Итого 72 часа

Педагог 

Колесова Н.В., тренер-преподаватель