Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

для детей 7-11 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолазание» разработана для системы дополнительного образования лицея и нацелена на развитие двигательных качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

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

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

Программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность, занятия направлены на умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна программы

Обучение навыкам скалолазания осуществляется на профессионально оснащенном скальном тренажере (скалодроме), где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования), воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Цель программы:

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие оздоровительным скалолазанием.

Задачи программы:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;
- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;
- формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия скалолазанием;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности.

Данная программа имеет комплексный характер, содержит не отдельные виды физической подготовки, а органично сочетает общую физическую подготовку и специальную подготовку по скалолазанию.

Программа создает условия для приобретения практических навыков преодоления трудностей, вследствие этого, расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.
Учебные группы комплектуются по заявлениям родителей. Наиболее одаренные обучающиеся получают рекомендации по совершенствованию своего мастерства в ДЮСШОР г. Екатеринбурга.

Программа разработана для системы дополнительного образования и ориентирована на детей 7 – 11 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 40 минут. Общее количество часов за учебный год – 66 часов. Наполняемость группы 10-15 человек.

Основные формы обучения:

1. практические и теоретические учебные занятия,
2. работа по индивидуальным планам,
3. тестирование;
4. участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	Тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	Новогодние старты Кубок лицея
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Обучающиеся должны научиться выполнять лазание траверсом не менее 10 минут. Проходить вертикальные трассы с верхней страховкой на скорость. Уметь выполнять страховку. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Результативность реализации программы отслеживается на промежуточных соревновательных мероприятиях и на общешкольных соревнованиях: «Новогодние старты» и «Кубок лицея».

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема 1. ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазаньем. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по

скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.
Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

Тема 2. ***Правила поведения и техника безопасности на занятиях***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Вилы и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки. Зачет.

Тема 3. ***Скалолазное снаряжение, одежда и обувь***

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

Тема 4. ***Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки***

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.
Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.
Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.
Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Практическая подготовка

Программный материал представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.
Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика

развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку входит легкий разминочный бег с выполнением упражнений: скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности; эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку входит упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками. Пути развития максимального силового напряжения:

• преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);

• предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);

• выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Определение силовой сложности участка трассы

№	Сложность участка	Максимально возможное число повторений
1.	Предельная	1
2.	Около предельная	2 - 3
3.	Большая	4 -7
4.	Умеренно большая	8 - 12
5.	Средняя	13 - 18
6.	Малая	19 - 25
7.	Очень малая	свыше 25

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям;
- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна, быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:
- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы.

В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств.

Все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:
- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения, а условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья и действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные

трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мил. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повы¬шения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезанья) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Раздел 2. Техника страховки и техника безопасности

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки.

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения учащимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание па каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость.
Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

Раздел 3. Техническая подготовка
Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, се особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.
Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.
Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.
Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Раздел 4. Выполнение контрольных нормативов
Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.
Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований лицея.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
I. Теоретическая подготовка		**12**	**12**	
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	2	
4.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	8	8	
II. Практическая подготовка		**60**		**60**
5.	Общая физическая подготовка	9		9
6.	Техника страховки и техника безопасности	15		15
7.	Отработка использования скалолазного снаряжения	2		2
8.	Техническая подготовка	26		26
9.	Выполнение контрольных нормативов	4		4
10.	Участие в соревнованиях	4		4
ИТОГО:		**72**	**12**	**60**

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу обучения обучающиеся должны

знать:

- правила безопасности проведения тренировок на скалолазном тренажере;
- основы техники скалолазания;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- терминологию скалолаза;

уметь:

- выполнять самостоятельно общую и специальную разминку;

- обеспечивать гимнастическую страховку при выполнении практических заданий;
- использовать верхнюю страховку во время скалолазных упражнений;
- выполнять лазание по тренажеру траверсом;
- участвовать в соревнованиях.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическая литература

1. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт,2006,- 84 стр.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Хаттинг Г. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. М. из-во ФАИР, - 96стр. – илл.

Технические средства обучения и оборудование

- Скалолазный тренажер 12 х 6
- Страховочные веревки 20м х 6
- Карабины 25 шт.
- Страховочные системы 20 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Стенки гимнастические -10 шт.
- Перекладина гимнастическая - 10 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Зацепы – 150 шт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027