



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Тобольска
(МАУ ДО ДДТ г. Тобольска)**

8 микрорайон, 40а, г. Тобольск, Тюменская область, 626150 тел. 8(3456)27-77-87, e-mail: ddt_tobolsk@mail.ru, сайт: www.ddttoh.ru



Директор МАУ ДО ДДТ г. Тобольска

П. В. Малкин

12 августа 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные скалолазы»**

Возраст обучающихся: 8 – 10 лет.

Нормативный срок освоения программы: 2 года.

Автор-составитель: Коростелева В.Н.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
отдела развития туристско-
краеведческой направленности
МАУ ДО ДДТ г. Тобольска

Принята на заседании методического совета
Протокол № 1 от «12» августа 2022 г.

г. Тобольск, 2022 г.

Оглавление

Аннотация	
Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
2. Целеполагание программы	3
3. Учебный план	6
4. Содержание программы	7
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	10
5. Календарный учебный график	10
6. Методические материалы	11
7. Формы контроля. Оценочные материалы	11
8. Рабочая программа воспитания	12
9. Календарный план воспитательной работы	13
10. Рабочая программа	14
11. Информационное и материально-техническое обеспечение программы	24
12. Список используемой литературы	25
Приложения	26

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные скалолазы» направлена на укрепление психического и физического здоровья ребенка, создание условий для его самореализации ребенка. Скалолазание сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Занятия по программе развивают личностные качества обучающихся, учат настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. Программа разноуровневая, включает в себя стартовый и базовый уровни сложности.

Нормативный срок освоения программы – 2 года, общий объем – 432 часа (по 216 часов в год). Наполняемость групп - 18 человек, возраст детей – 8-10 лет. Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru) по системе ПФДО. При подаче заявления на обучение родители предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ применяются при ухудшении эпидемиологической обстановки и распространении инфекционных заболеваний ОРВИ, гриппа и COVID-19.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час при очном обучении - 40 минут, при использовании дистанционных образовательных технологий – 30 минут) с обязательным соблюдением 10 минутного перерыва между занятиями для отдыха детей и проветривания кабинетов.

Формы работы: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная (беседа, практические занятия) При дистанционном обучении: индивидуальная и групповая (видеоролик, презентация, комплекс упражнений)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ, опрос. Программа реализуется в рамках муниципального задания. Обучение по программе реализуется на русском языке.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные скалолазы» составлена согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6).
- паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Распоряжение Правительства Тюменской области от 01.07.2022 №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

- устав МАУ ДО ДДТ г. Тобольска.

Программа ориентирована на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации; формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Она соответствует туристско-краеведческой направленности и современным образовательным технологиям, отражённым в принципах обучения (научности, последовательности, постепенности, систематичности, коллективизма); формах и методах обучения (дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); направлена на укрепление психического и физического здоровья ребенка, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации ребенка.

Актуальность программы опирается на распоряжение Правительства РФ от 23.01.21 г. №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года». В разделе III данного документа («Всестороннее развитие, обучение, воспитание детей») одной из приоритетных задач обозначено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств. Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Он возник из альпинизма и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Данная программа актуальна ещё и потому, что в отделе развития туристско-краеведческой направленности МАУ ДО ДДТ г. Тобольска имеется единственный в городе зал, оборудованный скальным тренажёром высотой 4,5 метра.

Новизна данной программы заключается в увеличении количество часов раздела «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» с применением игровых технологий, в результате освоения, которых обучающиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки по скалолазанию, приобщаются к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является актуальной для их

всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения обучающихся и остается педагогически целесообразной.

Отличительные особенности программы. Подобные программы разработаны для спортивных школ и школ олимпийского резерва, которые решают другие задачи. Данная программа адаптирована для обучающихся с различным уровнем физических данных. В первый год обучения большое внимание уделяется развитию физических данных детей, специальные задания даются в небольшом количестве, ребята участвуют в соревнованиях по скалолазанию внутри объединения и лишь единицы могут принять участие в городских соревнованиях. Во второй год объем специальных упражнений увеличивается, осваиваются приемы передвижения по маршрутам с использованием рук, ног, осваивается траверс, практикуются выезды на природные скалы во время каникул.

Особенности реализации программы. Нормативный срок освоения программы – 2 года, общий объем – 432 часа (по 216 часов в год). Наполняемость групп - 18 человек, возраст детей – 8-10 лет. Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru) по системе ПФДО. При подаче заявления на обучение родители предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ применяются при ухудшении эпидемиологической обстановки и распространении инфекционных заболеваний ОРВИ, гриппа и COVID-19.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час при очном обучении - 40 минут, при использовании дистанционных образовательных технологий – 30 минут) с обязательным соблюдением 10 минутного перерыва между занятиями для отдыха детей и проветривания кабинетов.

Формы работы: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная (беседа, практические занятия) При дистанционном обучении: индивидуальная и групповая (видеоролик, презентация, комплекс упражнений)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ, опрос. Программа реализуется в рамках муниципального задания. Обучение по программе реализуется на русском языке.

2. Целеполагание программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся через систематические занятия туристско-краеведческой направленности с использованием скального тренажера.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Обучающие:

- познакомить детей с основами скалолазания;
- познакомить обучающихся с элементарными психофизиологическими основами тренировочного процесса;
- научить детей приемам безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере.

2. Развивающие:

- развивать логическое, стратегическое мышление детей средствами игровой деятельности;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию обучающихся и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самоорганизации обучающихся, приемы самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

- развивать коммуникативные навыки и общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

3. Воспитательные:

- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность;

- способствовать формированию устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям скалолазанием.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе дети будут знать:

- основы скалолазания;

- элементарные психофизиологические основы тренировочного процесса (почему важна хорошая общефизическая подготовка, какие специальные навыки нужно получить, почему важно быть внимательным, развивать координацию, логическое мышление);

- основы безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;

- приемы самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

- основы здорового образа жизни, способы укрепления здоровья.

Дети будут уметь:

- проходить элементарные маршруты на скальном тренажере;

- устанавливать контакт со сверстниками, адаптироваться в коллективе, работать индивидуально и в команде;

- стратегически мыслить, добиваться поставленной цели, проявлять настойчивость, инициативу.

Формируемые общеразвивающей программой компетенции:

1) Личностные:

- определение сферы собственных интересов.

2) Регулятивные:

- целеполагание через определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;

- планирование через установление правильной последовательности событий во время изучения дисциплины «скалолазание»;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

3) Познавательные:

- понимание информации, представленной в виде текста, схем;

- предварительный отбор источников информации;

- добывание новых знаний: находя новые способы прохождения трасс, используя интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- переработка полученной информации: сравнивать, выделяя сходство и различия между способами прохождения трасс;

4) Коммуникативные:

- донесение своей позиции до других;

- слушание и понимание речи других;

- умение контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдать правила вежливости.

3. Учебный план

3.1. Учебный план первого года обучения (стартовый уровень)

№	Разделы	Трудоемкость			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Педагогическое наблюдение,
2.	Теоретическая подготовка	10	6	4	

3.	ОФП	83	-	83	тестирование, анализ выполненных работ, опрос
4.	СФП	59	-	59	
5.	Техника безопасности и техника страховки	8	1	7	
6.	Техническая подготовка	30	2	28	
7.	Тактическая подготовка	6	1	5	
8.	Краеведение	16	10	6	
9.	Выполнение контрольных нормативов	1	-	1	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		216	21	195	

3. 2. Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

№	Разделы	Трудоемкость			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Педагогическое наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ, опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	6	4	
3.	ОФП	67	-	67	
4.	СФП	57	-	57	
5.	Техника безопасности и техника страховки	10	1	9	
6.	Техническая подготовка	42	-	42	
7.	Тактическая подготовка	8	1	7	
8.	Краеведение	16	10	6	
9.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		216	18	198	

4. Содержание программы

4.1. Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные.

Практика. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Знакомство с карабинами, веревками.

Практика. Использование снаряжения, его конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

2.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теория. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная

гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

2.4. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теория. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Практика. Приемы лазания. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом.

3. ОФП.

Практика. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

4. СФП.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

5. Техника безопасности и техника страховки.

Теория. Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере.

Практика. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Значение само страховки. Организация страховки с верхней веревкой. Основные узлы, необходимые для организации страховки.

6. Техническая подготовка.

Теория. Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании и альпинизме. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением обучающихся.

Практика. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.

7. Тактическая подготовка.

Теория. Содержание тактической подготовки, приемы. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Практика. Выбор тактики движения при прохождении маршрута на скорость.

8. Краеведение.

Теория. Формы краеведческой деятельности туристов. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Знакомство с архитектурой Тобольска. Тоболяки – герои Великой отечественной войны. Храмы Тобольска.

Практика. Викторина: Памятники архитектуры Нижнего посада. Музыкально-поэтическая композиция «Сибирь - люблю тебя я всей душой!» Памятники природы на территории Тобольска. История моей семьи. Тобольский Кремль – жемчужина Сибири.

9. Выполнение контрольных нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

10. Итоговое занятие.

Практика. Практическое занятие на местности.

4.2. Содержание программы второго года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

Теория. Обзор развития скалолазания в России. Знакомство с достижениями выдающихся спортсменов России и за рубежом. Обзор международных турниров по скалолазанию.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила страховки и обеспечение безопасности обучающихся во время тренировки. Страховка гимнастическая, верхняя командная страховка.

Практика. Организация и требования, предъявляемые к гимнастической страховке и верхней командной страховке. Игра-путешествие на закрепление правил поведения и техники безопасности на занятиях на скальном тренажере. Игры на развитие концентрации внимания, командообразующие.

2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

2.3. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теория. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа.

Практика. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

3. ОФП.

Практика. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

4. СФП.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп:

- лазание вверх на скорость по лёгким трассам.
- лазание на выносливость на время (5-10 минут).

5. Техника безопасности и техника страховки.

Теория. Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере, организация самостраховки.

Практика. Основные узлы, необходимые для организации страховки. Работа в команде, организация верхней командной страховки.

6. Техническая подготовка:

Теория. Особенности техники работы рук и ног при лазании на скальном тренажере. Знакомство со способами движения по скальному рельефу.

Практика. Техника работы рук:

1) с крестные движения рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смена рук.

Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку

3) Хваты руками: Закрытый хват (замок). Открытый хват. Подхват. Откидка.

Практика. Техника работы ног. Приёмы: «Разножка». «Лягушка». «Распор»

Способы движения по скальному тренажеру:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки)

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

Игры с использованием лазания на скальном тренажере.

7. Тактическая подготовка.

Теория. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика. Отработка приемов тактического прохождения различных по сложности маршрутов. Игры на развитие скорости, выносливости.

8. Краеведение. Западная Сибирь: природа, флора и фауна. Традиции сибирских татар. Тоболяки – герои Великой Отечественной войны. Особенности архитектуры зданий Нижнего посада. Знаменский Михаил Степанович. Заказники, заповедники на территории Тюменской области. История Тобольских улиц - в фотографиях.

9. Выполнение контрольных нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

10. Итоговое занятие.

Практика. Практическое занятие на местности.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Год обучения	Продолжительность и периодичность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения (стартовый уровень)	3 раза в неделю по 2 часа (1 ак. час - 40 минут при очном обучении, при использовании ДОТ – 30 минут)	6 часов	216
2 год обучения (базовый уровень)	3 раза в неделю по 2 часа (1 ак. час - 40 минут при очном обучении, при использовании ДОТ – 30 минут)	6 часов	216

6. Методические материалы

При составлении программы мы руководствовались следующими принципами:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении

управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-спортивной работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются следующие **методы**:

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, соревнования, сдача нормативов, практикумы. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на открытом воздухе.

Формы занятий, применяемые в работе:

1. Игры, эстафеты.
2. Беседы.
3. Тренировки.
4. Соревнования.
5. Практикумы.

Формы контроля:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Опрос.
3. Тестирование.
4. Анализ выполненных работ.

Программа каждого года предусматривает участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

7. Формы контроля. Оценочные материалы

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Цель текущего контроля и промежуточной аттестации – выявление уровня формирования знаний, умений и навыков обучающихся, развитие способностей и личностных качеств и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи текущего контроля и промежуточной аттестации:

1. Определить уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной туристско-краеведческой области.
2. Выявить степень сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном ими виде деятельности.
3. Определить степень реализации дополнительной общеобразовательной программы.
4. Соотнести прогнозируемые и реальные результаты образовательной деятельности.
5. Выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Виды контроля и аттестации.

Вводный – контрольные задания на местности, тестирование, викторины.

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятия.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного периода (темы, раздела полугодия, года обучения). Осуществляется в декабре-мае.

Итоговая аттестация - это оценка овладения уровнем достижений обучающихся, заявленных в программе по завершении обучения. Проходит во второй половине мая второго года обучения (участие в соревнованиях, походах, викторинах, тестирование, сдача спортивных нормативов).

8. Рабочая программа воспитания

1. Анализ проблемного поля. В объединении занимаются ребята из разных школ, в основном, ребята 2-3 классов, которые учатся во вторую смену в общеобразовательной школе. Первостепенной задачей было формирование коллектива, так как ребята разновозрастные, старшие пытались доминировать. Детей в объединении 18, есть дети из малообеспеченных и многодетных семей. Родители занятия туризмом и скалолазанием поддерживают, создана группа в мессенджере Вайбер, где размещаются фотографии и видео с занятий, происходит обмен новостями, достижениями ребят. Приветствуются совместные прогулки по окрестностям Тобольска, походы выходного дня, занятия на веревочном парке. Такая поддержка способствует успешной воспитательной работе.

2. Цель воспитательной работы – создать условия для развития интереса к туристско-краеведческой деятельности, формирования здорового образа жизни, ценностного восприятия себя и окружающих в социуме

Задачи:

- формировать коллектив средствами туризма;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать познавательный потенциал обучающихся;
- воспитывать интерес и бережное отношение к истории, культуре и традициям малой родины.

Планируемые результаты:

- Активное участие и заинтересованность детей в туристско-краеведческой деятельности.
- Дисциплинированность, соблюдение нравственно-этических и социальных норм поведения, умение взаимодействовать в коллективе.
- Развитие чувства гордости за историю и культурное наследие родного края.

9. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	Формирование культуры ЗОЖ, комплексной профилактической работы	Восстановление социального статуса ребёнка с ОВЗ и включение его в систему общественных отношений	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности
сентябрь	Участие в городском фестивале «Альтаир»	Устный журнал «Герои России», посвященный Дню воинской славы России	Участие в проекте «Тобольская тропа»	Праздник «Мы-туристы!» Беседа «Вредные привычки»		Просмотр видеоролика «Безопасный интернет»
октябрь	Конкурс фотографий, рисунков, рассказов «Мои бабушка и дедушка»	Акция к дню пожилого человека «Пусть осень жизни будет золотой»	Экскурсия в библиотеку	Поход		
ноябрь	Квест «Самое оригинальное приветствие»	Конкурс презентаций «Моя мама – лучшая на свете»	Посещение драматического театра	Интерактивная игра «Береги свое здоровье!»	Беседа «Мы похожие и разные»	
декабрь	Конкурс «А вам слабо?»	Огонёк «Герои России»		Соревнования по скалолазанию	Просмотр видеоролика «Счастливые моменты моей жизни!»	
январь	Конкурс плакатов «Мы за мир!»		Беседа «Наши знаменитые земляки»	Игра «Да-Нет» (профилактика правонарушений)		Просмотр видеоролика «Детские изобретения»
февраль		Игра «Зарница», посвященная Дню защитника Отечества	Беседа о достижениях российской науки	Веселые старты «Выше, дальше и быстрее» Интерактивная игра по профилактике детского травматизма	Просмотр видеоролика «Жизнь среди людей»	
март	Конкурс чтецов «Моя любимая книга»		Экскурсия в центральную библиотеку		Игра «Вселенная аплодирует»	Беседа о сообществах, группах в интернете
апрель	Акция «Подари улыбку»	Беседа «Пернатые друзья» Конкурс рассказов, презентаций «Наш любимый семейный праздник»	Интерактивная игра, посвященная Всемирному дню авиации и космонавтики	Квест «В здоровом теле - здоровый дух!»		
май		Акция «Георгиевская ленточка» Литературно-музыкальная композиция «Артисты-фронту»				

10. Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

В 2022-2023 учебном году набрана одна группа стартового уровня сложности.

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся через систематические занятия туристско-краеведческой направленности с использованием скального тренажера.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Обучающие:

- познакомить детей с основами скалолазания;
- познакомить обучающихся с элементарными психофизиологическими основами тренировочного процесса;
- научить детей приемам безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере.

2. Развивающие:

- развивать логическое, стратегическое мышление детей средствами игровой деятельности;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию обучающихся и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самоорганизации обучающихся, приемы самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- развивать коммуникативные навыки и общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

3. Воспитательные:

- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность;
- способствовать формированию устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям скалолазанием.

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе дети будут знать:

- основы скалолазания;
- элементарные психофизиологические основы тренировочного процесса (почему важна хорошая общефизическая подготовка, какие специальные навыки нужно получить, почему важно быть внимательным, развивать координацию, логическое мышление);
- основы безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;
- приемы самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- основы здорового образа жизни, способы укрепления здоровья.

Дети будут уметь:

- проходить элементарные маршруты на скальном тренажере;
- устанавливать контакт со сверстниками, адаптироваться в коллективе, работать индивидуально и в команде;
- стратегически мыслить, добиваться поставленной цели, проявлять настойчивость, инициативу.

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год (стартовый уровень сложности)

№	К-во часов	Раздел программы	Тема занятия	Форма занятия		Форма контроля	
				очная	дистанционная	очная	дистанционная
1.	2	Теор. подготовка ОФП	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	Беседа	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, фотоотчет в соц. сети «ВКонтакте»
2.	2	Теор. подготовка ОФП	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. ОФП	Беседа, эстафета	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
3.	2	Теор. подготовка ОФП	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. ОФП	Беседа, игра «Достань камень»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
4.	2	Теор. подготовка ОФП	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. ОФП.	Беседа	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
5.	2	Теор. подготовка ОФП	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. ОФП	Беседа эстафета	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
6.	2	Теор. подготовка ОФП	Краткая характеристика техники лазания. ОФП	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
7.	2	Теор. подготовка ОФП	Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. ОФП	Беседа, Игра «Кто быстрее?»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
8.	2	Теор. подготовка ОФП	Понятие траверса, особенности движения траверсом. ОФП	Беседа Игра «Веселый паучок»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
9.	2	Теор. подготовка ОФП	Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. ОФП	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
10.	2	Теор. подготовка ОФП	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований	Беседа, эстафета с элементами скалолазания	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	тестирование	Опрос, анализ выполненных работ

11.	2	СФП	Практическое занятие на местности	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
12.	2	Выполнение контрольных нормативов	Сдача нормативов	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	тестирование	Опрос, анализ выполненных работ
13.	2	Теор. подготовка ОФП	Соревнования по скалолазанию. ОФП	Соревнования		Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
14.	2	Теор. подготовка ОФП	ОФП. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
15.	2	Техника безопасности и техника страховки	Бег 400м. Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере	Беседа практикум, игра «Самый ловкий»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
16.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	. Организация страховки на скальном тренажере	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
17.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	. Виды страховки	Беседа, практикум, игра «Самый смелый»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
18.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	ОФП. Организация само страховки на скальном тренажере	Беседа, практикум, эстафета	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
19.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	Бег 800м. Динамическая страховка	Беседа, практикум, игра «Вышибалы»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
20.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	ОФП. Вербки, используемые для организации страховки	Беседа, практикум, игра «Лабиринт»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
21.	2	Техника безопасности и техника страховки ОФП	ОФП. Карабины. Виды. Правила работы с карабинами	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
22.	2	Техника безопасности и техника страховки	ОФП. Узлы для организации страховки	Беседа, практикум, игра «Соедини веревки»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

		ОФП					
23.	2	Техническая подготовка	Прыжковые упражнения. Отработка приема приземления при срыве.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
24.	2	Техническая подготовка	Упражнения на силу верхнего плечевого пояса. Отработка приема лазания по вертикали.	Практикум, эстафета с элементами скалолазания	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
25.	2	Техническая подготовка	Упражнения в приседе. Отработка приема лазания по вертикали при помощи рук.	Практикум, игра «Найди камень»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
26.	2	ОФП	Общеразвивающие упражнения для ног. Прыжки через препятствия.	Практикум, игра «Болото»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
27.	2	Техническая подготовка	Беговые упражнения. Эстафета с элементами скалолазания.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
28.	2	Техническая подготовка	Практическое занятие на местности.	Практикум, подвижные игры	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
29.	2	Выполнение нормативов	Сдача нормативов.	практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений, с фиксацией результатов	Пед. наблюдение	Опрос, видеоотчет выполненных упражнений в соц. сети «ВКонтакте»
30.	2	Техническая подготовка	ОФП. Развитие техники лазания.	Практикум, игра «Паучок»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
31.	2	Техническая подготовка	Бег 800м. Прохождение простых маршрутов.	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
32.	2	Техническая подготовка	Упражнения с сопротивлением. Прохождение простых маршрутов, увеличение протяженности.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
33.	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами. Прохождение маршрутов средней сложности.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
34.	2	Техническая подготовка	Подвижные игры. Прохождение простых маршрутов на скорость.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

35.	2	Техническая подготовка	Эстафета с элементами скалолазания.	Эстафета		Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
36.	2	Техническая подготовка	Упражнения на равновесие. Прохождение маршрутов средней сложности на скорость.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
37.	2	ОФП	Гимнастические упражнения.	Практикум, игра «Самый ловкий»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
38.	2	Техническая подготовка	Соревнования по скалолазанию на трудность	Практикум		Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
39.	2	Техническая подготовка	Практическое занятие на местности	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
40.	2	Техническая подготовка	Упражнения на гибкость. Техника работы ног.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
41.	2	Техническая подготовка	Эстафета. Постановка работы ног, использование маленьких зацепов.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Анализ выполненных работ
42.	2	Техническая подготовка	Гимнастические упражнения. Техника лазания на ногах.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
43.	2	Техническая подготовка	Упражнения на координацию движений. Отработка точной постановки ног на зацеп.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
44.	2	Техническая подготовка	Упражнения на равновесие. Лазание на простом маршруте с концентрацией внимания на ногах.	Практикум, игра «Болото»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
45.	2	Техническая подготовка	Упражнения с предметами. Лазание на средних маршрутах с концентрацией внимания на ногах.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Анализ выполненных работ
46.	2	Техническая подготовка	Подвижные игры. Постановка ноги на мелкие закругленные зацепы.	Практикум, игры	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
47.	2	Техническая подготовка	Упражнения со скакалкой. Постановка ноги на трение.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
48.	2	Техническая подготовка	Подвижные игры. Постановка ноги на рант.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

49.	2	Техническая подготовка	Упражнения с сопротивлением. Прохождение траверса с динамической страховкой.	Практикум, игра «Кто сильнее»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
50.	2	Техническая подготовка	ОФП. Прием «Разножка».	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
51.	2	Выполнение нормативов	Выполнение нормативов. ОФП. Прием «Лягушка».	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Анализ выполненных работ
52.	2	Техническая подготовка	Упражнения на равновесие. Прием «поддержка пяткой или носком».	Практикум, игры «Бревно»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
53.	2	Техническая подготовка	ОФП. Прием «Лягушка».	Практикум, эстафета с элементами скалолазания	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий, с фиксацией результатов	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
54.	2	Техническая подготовка	Упражнения на силу верхнего плечевого пояса. Отработка приема лазания по вертикали.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
55.	2	Техническая подготовка	Упражнения в приседе. Отработка приема лазания по вертикали при помощи рук.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
56.	2	Техническая подготовка	Эстафета. Работа ног, при использовании маленьких зацепов.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
57.	2	СФП	Развитие силовой выносливости.	Практикум, игра «Самый сильный»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
58.	2	СФП	Лазание на выносливость (5-10 минут).	Практикум. эстафета		Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
59.	2	СФП	Свободное лазание с динамической страховкой.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
60.	2	СФП	Лазание по траверсу.	Практикум, игра «Вышибалы»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
61.	2	СФП	Лазание на выносливость.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	тестирование	Опрос, анализ выполненных работ

62.	2	СФП	Лазание вверх на скорость по легкому маршруту.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
63.	2	ОФП	Эстафета с элементами скалолазания.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
64.	2	Краеведение	Знакомство с архитектурой Тобольска. (виртуальная экскурсия)	Экскурсия, викторина	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
65.	2	Краеведение	Храмы Тобольска. Викторина.	Игра- квест	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
66.	2	Краеведение	Памятники архитектуры Нижнего посада.	Экскурсия, викторина	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
67.	2	СФП	Упражнения для развития силы пальцев рук.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
68.	2	Краеведение	«История моей семьи»	Квест, фоторепортаж	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
69.	2	Краеведение	Памятники природы на территории Тобольска.	Беседа, викторина	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
70.	2	Краеведение	Тобольки – герои Великой Отечественной войны.	Беседа	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
71.	2	Краеведение	Музыкально-поэтическая композиция «Сибирь, люблю тебя я всей душой!»	Викторина	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Анализ выполненных работ
72.	2	СФП	Лазание вверх на скорость по среднему маршруту.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
73.	2	СФП	Лазание на выносливость.	Практикум, игра «Выше и быстрее»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
74.	2	СФП	Свободное лазание на скорость.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

75.	2	ОФП	Координационные упражнения на месте. Упражнения с набивными мячами.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
76.	2	ОФП	Упражнения с эспандером лыжника силу верхнего плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения на месте в парах.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
77.	2	Тактическая подготовка	Скоростное прохождение траверса. Упражнение на силу спины.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
78.	2	СФП	Скоростное прохождение траверса. Упражнения на координацию движений.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
79.	2	ОФП	ОФП. Упражнения на развитие координации.	Практикум, игра «Болото»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
80.	2	ОФП	ОФП. Упражнения на гибкость.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
81.	2	ОФП	ОФП. Упражнения с отягощением.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
82.	2	ОФП	Бег 800м. Упражнения на развитие координации.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
83.	2	СФП	Практическое занятие на местности.	Практикум, игра «Найди пару»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
84.	2	СФП	Совершенствование приёма «Разножка»	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
85.	2	СФП	Совершенствование приёма «Лягушка»	Беседа, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
86.	2	СФП	Лазание вверх на скорость по легкому маршруту	Практикум		Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
87.	2	ОФП	Кросс 1 км. Общеразвивающие упражнения на месте.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

88.	2	СФП	Круговая тренировка на развитие силы верхнего плечевого пояса. Скоростное прохождение траверса.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
89.	2	СФП	Бег 4x100 м. Упражнения на скорость реакции	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
90.	2	СФП	Кросс, упражнения на развитие гибкости	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
91.	2	СФП	Бег 400м. Эстафета с элементами скалолазания.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
92.	2	СФП	Бег 800м. Упражнения на координацию.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
93.	2	Тактическая подготовка	ОФП. Многократное прохождение простых маршрутов.	Практикум, игра «Вышибалы»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
94.	2	Тактическая подготовка	ОФП. Многократное прохождение средних маршрутов.	Игра	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
95.	2	ОФП	Спортивные игры.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
96.	2	Тактическая подготовка	Упражнения на гибкость. Прохождение простого маршрута при помощи ног.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
97.	2	Тактическая подготовка	Упражнения на равновесие. Прохождение среднего маршрута при помощи ног.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
98.	2	Тактическая подготовка	ОФП. Закрепление приема прохождения траверса.	Практикум, игра «Выше и быстрее»	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
99.	2	ОФП	Упражнения с сопротивлением. Силовая подготовка.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
100.	2	Тактическая подготовка	Эстафета с элементами скалолазания.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

101.	2	ОФП	Упражнения на равновесие. Силовая подготовка.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
102.	2	Тактическая подготовка	Общеразвивающие упражнения в движении. Прохождение траверса.	Подвижные игры, практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Тестирование	Опрос, видеоотчет выполненных упражнений в соц. сети «ВКонтакте»
103.	2	Выполнение контрольных нормативов	Сдача нормативов.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
104.	2	Тактическая подготовка	Практическое занятие на местности.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
105.	2	Краеведение	«Тобольский Кремль – жемчужина Сибири»	Экскурсия, эстафета с элементами скалолазания	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
106.	2	СФП	Совершенствование лазания с верхней страховкой.	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ
107.	2	СФП	Совершенствование свободного лазания.	Соревнования		Пед. наблюдение	Анализ выполненных работ
108.	2	СФП	Итоговое занятие на местности	Практикум	Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий	Пед. наблюдение	Опрос, анализ выполненных работ

11. Информационное и материально-техническое обеспечение программы

11.1. Информационное обеспечение

Список литературы для педагога

1. Банковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю. В. Банковский. М.: Вилад, 2017. 156 с.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. Минск: Высшая школа, 2016. 35 с.
3. Гусева А. А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов / А. А. Гусева. М., 2016. 218 с.
4. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики / П. И. Истомин. М.: Педагогика, 2019. 96 с.
5. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. М.: ФиС, 2017. 92 с.
6. Крайнева И. Н. Узлы простые, забавные, сложные / И. Н. Крайнева. – М., 2019. – 85 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 2016. – 142 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2015. – 124 с.
9. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>
10. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 144 с.
11. Э. Хорст Тренировки в скалолазании: полное руководство по улучшению ваших результатов <http://climbing-guide.net/books/5>

Список литературы для обучающихся

1. Кусков А. С. Основы туризма. Учебник / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. Астрахань: Кнорус, 2016. 396 с.
2. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. М.: Здоровье, 2015. 222 с.
3. Талм Е. И. Энциклопедия туриста / Е. И. Талм. М.: Большая российская энциклопедия, 2019. 172 с.

11.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе отдела развития туристско-краеведческой направленности («Станция юных туристов»), помещения освещены и отапливаются по нормам СанПиНа. В процессе реализации программы используются:

№	Наименование
1.	Страховочные системы
2.	Карабины с байонетной муфтой
3.	Веревки диаметр 10 мм.
4.	Каски
5.	Спусковые устройства
6.	Жумары
7.	Ролики для навесной переправы
8.	Усы самостраховки
9.	Веревочки диаметром 8-10 мм для завязывания узлов

11.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее образование и являющийся действующим инструктором детско-юношеского туризма.

12. Список литературы

1. Подгорбунская З.С. Техника спортивного скалолазания/ З. С. Подгорбунская, А.Е. Пиратинский. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2019. – 32 с.
2. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusclimbing.ru>.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2018. - 368 с.
4. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Федорова. – М.: Экзамен, 2019. – 80 с.

Инструкции по технике безопасности

Инструкция по правилам безопасности в спортивно-туристском зале.

1. Все занимающиеся на скалодроме обязаны неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции.
2. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу (инструктору) скалодрома.
3. Все занимающиеся на скалодроме обязаны проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного (веревки, оттяжки, карабины) снаряжения на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к педагогу (инструктору) скалодрома.
4. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение занимающимися дисциплины.
5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки).
6. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при срыве исключить падение на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под трассами не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.
7. Занимающийся должен встегнуть карабин для совершения страховки.
8. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, организацию страховки.
9. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.
10. Запрещается лазанье с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

Инструкция по правилам безопасности при проведении туристско-спортивных мероприятий

1. При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогреть мышцы.
3. Перед прыжками и упражнениями на воздухе проверить территорию на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
8. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

ОФП и СФП по скалолазанию

Баллы	Бег 30 м(с)	6 мин Бег (м)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 (сек)
1	6,6	650	110	1	8	1	1	1	10,4
2	6,4	750	115	2	10	3	2	2	10,2
3	6,2	850	120	3	12	4	3	3	10,0
4	6,0	900	125	4	14	5	4	4	9,8
5	5,8	950	130	5	16	6	5	5	9,6
6	5,6	1000	135	6	17	7	6	6	9,4
7	5,4	1050	140	7	18	8	8	7	9,2
8	5,2	1100	145	8	20	9	10	8	9,0

Оценка уровня физической подготовки

Уровень	Мальчики	Девочки
Низкий уровень	1-2 балла	1-2 балла
Средний уровень	3-5 балла	3-4 балла
Высокий уровень	6-7 баллов	5-7 баллов