

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Крым
«Детский оздоровительный центр «Сокол»**

ОДОБРЕНО
Методическим (педагогическим) советом
ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
от «20» ноября 2024г.
Протокол № 14



Директор ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»
И. А. Серда
от «20» ноября 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Скалолазание. Исследователи гор»**

Направленность: туристско-краеведческая
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: ознакомительный (стартовый).
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Составитель: Бабяк Василий Андреевич
Должность: педагог дополнительного
образования

с. Соколиное,
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно- правовая основа программы.

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание. Исследователи гор» является следующая нормативно- правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

4. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

12. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

15. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

16. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

18. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 О направлении методических рекомендаций»;

20. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

21. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

22. Устав ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»;
23. Положение о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировке дополнительной образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа **«Скалолазание. Исследователи гор»** разработана в полном соответствии с Федеральным законом № 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года (с изменениями на 01.07.2020).

При создании программы учтен значительный опыт работы автора программы с учащимися в области скалолазания, а также опыт коллег, методические рекомендации и специальная литература. Целью данной программы является знакомство учащихся с скалолазанием в качестве вида спортивной деятельности, туристической деятельностью, спортивным туризмом.

На основе разработанной общеразвивающей программы учащиеся смогут получить полное представление о скалолазании, его основных принципах и техниках. Они научатся основам безопасности во время туристических походов, правильной техники движения по скалодрому и контролю над своим телом, а также научатся развивать физическую выносливость, ловкость и силу.

Программа предусматривает комплекс тренировок, которые включают в себя как теоретический материал, так и практические упражнения на скалодроме. Учащиеся будут иметь возможность применить полученные знания и навыки на практике, также участвовать в туристических походах, соревнованиях.

Направленность (профиль) программы – программа имеет туристско-краеведческую направленность, и предусматривает подготовку обучающихся по видам спортивного туризма, скалолазанию, общей физической подготовке.

Актуальность. В эпоху современных технологий, компьютеризации и гаджетов мировое сообщество все чаще отмечает уменьшение физической

активности, что, в свою очередь, ведет к снижению уровня физического развития и физической подготовленности. Наша программа призвана помочь детям повысить уровень физической активности с помощью различных видов деятельности.

Туризм представляет собой увлекательный и полезный способ организации досуга для обучающихся и обладает огромным воспитательным потенциалом. Он научит детей справляться с бытовыми неполадками, преодолевать различные трудности и брать на себя ответственность за общее дело. Туризм также воспитывает бережное отношение к родной природе и культурным достопримечательностям, а также способствует рациональному использованию времени, сил и имущества. Помимо этого, он развивает навыки самообслуживания и способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Занятия скалолазанием вызывают огромный интерес у детей, а также способствуют их умственному и физическому развитию и укреплению здоровья. Скалолазание помогает улучшить физические качества, такие как быстрота, сила, гибкость, координация и выносливость. Среди экстремальных видов спорта скалолазание является самым безопасным.

Новизна и отличительные свойства.

Скалолазание и туризм в системе дополнительного образования представляют собой весьма инновационную и уникальную область знаний и навыков, предоставляемых обучающимся в рамках их образовательного процесса. Эти дисциплины сочетают в себе физическую активность, природу и возможность развития множества навыков, необходимых для успешной жизни.

Скалолазание, прежде всего, обучает обучающихся основам безопасности и самостоятельности. Они учатся правильно выбирать спуск, использовать соответствующее снаряжение и соблюдать правила безопасности. Кроме того, скалолазание развивает силу и гибкость, а также

способность преодолевать трудности и преодолевать себя. Все эти навыки применимы не только в скалолазании, но и в повседневной жизни.

Туризм, с другой стороны, открывает учащимся новые горизонты и возможности. Они учатся планированию и организации походов, ориентированию на местности, наладке лагерной жизни и приготовлению пищи в экстремальных условиях. Это помогает развить в них такие важные качества, как ответственность, лидерство и коллективизм. Туризм также позволяет учащимся насладиться красотой природы, укрепить связь с окружающей средой и развить экологическое сознание.

Объединения скалолазания и туризма в системе дополнительного образования предлагает обучающимся уникальную возможность объединить физическую активность с практическими навыками и знаниями, которые применимы в различных сферах жизни. Благодаря такому подходу, учащиеся получают не только новые знания, но и возможность развить личностные качества, такие как смелость, решительность и уверенность в себе.

Программа, дает возможность для обучающихся раскрыть свой потенциал и обрести навыки, которые помогут им успешно справиться с жизненными вызовами. Эти дисциплины стимулируют детей к активному образу жизни, развитию физической и умственной выносливости, а также к формированию ценностей сотрудничества, ответственности и бережного отношения к окружающей среде.

Педагогическая целесообразность обусловлена использованием методов и средств образовательной деятельности, включая игровые и тренировочные методики, которые соответствуют целям и направлению программы. Кроме того, важными являются приемы и формы педагогической деятельности, которые позволяют наиболее эффективно представить материал программы детям различных возрастных групп.

Адресат программы. Обучающихся младшего и старшего школьного возраста от 6 до 17 лет.

Объем и срок освоения данной программы составляет 1 год, объем рассчитан на 110 часов.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения – очная.

Особенность организации образовательного осуществляется в соответствии с учебными планами, при формировании разновозрастных групп в детские объединения с постоянным составом обучающихся.

Режим занятий. Общее количество часов в год – 110. Занятия проходят 3 дня в неделю по 2 часа в день (6 часов в неделю). Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

- 1 группа – понедельник 12:00-13:45, перерыв 15 минут
среда 12:00-13:45, перерыв 15 минут
пятница 12:00-13:45, перерыв 15 минут
- 2 группа – понедельник 14:00-15:45, перерыв 15 минут
среда 14:00-15:45, перерыв 15 минут
пятница 14:00-15:45, перерыв 15 минут
- 3 группа – понедельник 16:00-17:45, перерыв 15 минут
среда 16:00-17:45, перерыв 15 минут
пятница 16:00-17:45, перерыв 15 минут

Цель программы: обеспечение всестороннего развития личности ребенка, его самоопределения в жизни, а также развитие физических качеств через туристско-спортивную деятельность. Программа нацелена на формирование ценностного отношения к жизни и здоровью.

Задачи:

Образовательные:

- 1) Ознакомление с историей развития туризма, спортивного ориентирования и скалолазания.
- 2) Обучение основам туристской техники.
- 3) Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

4) Совершенствование жизненно важных навыков и умений через обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

5) Обучение основам скалолазания.

Личностные:

1) Развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы.

2) Развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично значимых целей.

3) Развитие морально-волевых качеств, таких как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, самоотверженность, принципиальность для преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных условиях.

Метапредметные:

1) Способствовать воспитанию навыков общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности.

2) Воспитание осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни через занятия туризмом, спортивным ориентированием и скалолазанием.

3) Воспитание любви к родному краю и бережного отношения к природе.

Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы «Скалолазание. Исследователи гор» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе, осознанного отношения к результатам своего и чужого труда, формирование санитарно-гигиенической культуры и соблюдение правил безопасного труда, мотивацию на дальнейшее саморазвитие обучающихся.

Воспитательная работа с учащимися представлена в плане воспитательной работы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1 группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Аудиторные часы		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1	Введение. Спортивно-туристская подготовка	34	6	28	входная диагностика
1.1	Организационная деятельность. Вступительное занятие. Содержание работы кружка. Правила проведения туристских путешествий	2	2		Тестирование
1.2	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода	4	1	3	Тестирование
1.3	Виды туризма	4	1	3	Тестирование
1.4	Основы туристической деятельности	6	1	5	Тестирование
1.5	Спортивное ориентирование в туризме	11	1	9	Тестирование
1.6	Техника спортивного туризма. Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки.	7		7	Сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	36	3	33	Сдача нормативов
2.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты	10	1	9	Контрольные испытания
2.2	Гимнастика и акробатика	10	2	8	Контрольные испытания
2.3	Спортивные игры	16		16	Соревнования
3	Скалолазание	38	8	30	Контрольные испытания. Соревнования
3.1	История скалолазания	2	1	1	
3.2	Физическая подготовка скалолаза	4		4	Сдача нормативов
3.3	Виды скалолазания. Скалолазание на	10	4	6	Тестирование

	трудность, скорость				
3.4	Способы и приемы лазания по скалодрому. Лазание на трудность.	10	2	8	Сдача нормативов
3.5	Специальная физическая подготовка в скалолазании	8		8	Тестирование
3.6	Способы страховки в скалолазании.	4	1	3	Тестирование
4	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования
	ИТОГО	110	18	92	

Учебный план (2 группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Аудиторные часы		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1	Введение. Спортивно-туристская подготовка	34	6	28	входная диагностика
1.1	Организационная деятельность. Вступительное занятие. Содержание работы кружка. Правила проведения туристских путешествий	2	2		Тестирование
1.2	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода	4	1	3	Тестирование
1.3	Виды туризма	4	1	3	Тестирование
1.4	Основы туристической деятельности	6	1	5	Тестирование
1.5	Спортивное ориентирование в туризме	11	1	9	Тестирование
1.6	Техника спортивного туризма. Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки.	7		7	Сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	36	3	33	Сдача нормативов
2.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты	10	1	9	Контрольные испытания
2.2	Гимнастика и акробатика	10	2	8	Контрольные испытания
2.3	Спортивные игры	16		16	Соревнования
3	Скалолазание	38	8	30	Контрольные испытания. Соревнования
3.1	История скалолазания	2	1	1	
3.2	Физическая подготовка скалолаза	4		4	Сдача нормативов
3.3	Виды скалолазания. Скалолазание на трудность, скорость	10	4	6	Тестирование

3.4	Способы и приемы лазания по скалодрому. Лазание на трудность.	10	2	8	Сдача нормативов
3.5	Специальная физическая подготовка в скалолазании	8		8	Тестирование
3.6	Способы страховки в скалолазании.	4	1	3	Тестирование
4	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования
	ИТОГО	110	18	92	

Учебный план (3 группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Аудиторные часы		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1	Введение. Спортивно-туристская подготовка	34	6	28	входная диагностика
1.1	Организационная деятельность. Вступительное занятие. Содержание работы кружка. Правила проведения туристских путешествий	2	2		Тестирование
1.2	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода	4	1	3	Тестирование
1.3	Виды туризма	4	1	3	Тестирование
1.4	Основы туристической деятельности	6	1	5	Тестирование
1.5	Спортивное ориентирование в туризме	11	1	9	Тестирование
1.6	Техника спортивного туризма. Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки.	7		7	Сдача нормативов
2	Общая физическая подготовка	36	3	33	Сдача нормативов
2.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты	10	1	9	Контрольные испытания
2.2	Гимнастика и акробатика	10	2	8	Контрольные испытания
2.3	Спортивные игры	16		16	Соревнования
3	Скалолазание	38	8	30	Контрольные испытания. Соревнования
3.1	История скалолазания	2	1	1	
3.2	Физическая подготовка скалолаза	4		4	Сдача нормативов
3.3	Виды скалолазания. Скалолазание на трудность, скорость	10	4	6	Тестирование

3.4	Способы и приемы лазания по скалодрому. Лазание на трудность.	10	2	8	Сдача нормативов
3.5	Специальная физическая подготовка в скалолазании	8		8	Тестирование
3.6	Способы страховки в скалолазании.	4	1	3	Тестирование
4	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнования
	ИТОГО	110	18	92	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Введение. Спортивно-туристская подготовка (34 ч)

В данном разделе программы представлена информация о работе объединения, организации туристских походов и экспедиций с обучающимися. Также здесь приведены основы безопасности во время занятий и инструкции по их проведению. Описывается картографический материал, включая топокарты, планы, легенды, кроки, фотоматериалы и схемы ландшафтной планировки. Также рассматриваются условные обозначения и топонимы, а также чтение рельефа по карте и определение перепада высот. Важными навыками являются определение масштаба и расстояний на карте, использование компаса, определение сторон горизонта и движение по маршруту. Подробно описывается классификация и видовое разнообразие турснаряжения, включая личное и групповое снаряжение. Рассматриваются методы ориентирования на местности, использование специальных инструментов и электронных устройств для навигации, а также полезные советы по подготовке и планированию походов. Также представлены различные виды туристических походов с описанием их особенностей и рекомендации по выбору необходимого снаряжения и питания для каждого типа похода.

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности во время занятий. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций с обучающимися.

Картографический материал: топокарты, планы, легенды, кроки, фотоматериал, схемы ЛП. Условные обозначения, топонимы. Чтение рельефа

по карте, определение перепада высот. Масштаб, определение расстояний по карте.

Компас, азимут, определение сторон горизонта различными способами.

Движение на маршруте по карте, крокам, схеме. Определение азимута.

Движение по азимуту.

Общие требования к турснаряжению, классификация, видовое разнообразие.

Личное снаряжение: одежда, гидроизоляционные вещи, предметы быта, осветительные приборы, средства для разжигания костра. Групповое снаряжение: палатки, тент, костровое снаряжение, ремнабор, медаптечка, средства связи.

Цели и задачи похода.

Практика: Игры на знакомство, туристические квесты.

Применение теории на практике. Соревнования, тестирование, спортивные игры.

Форма контроля: текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов, фронтальный опрос, наблюдение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 ч)

В разделе обращается внимание на значение физических занятий и спорта для укрепления здоровья, и развития различных физических качеств. Важными являются принципы закаливания, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений, организующие команды и измерение роста и массы тела. Описывается также физическая нагрузка и ее связь с тренировкой дыхания и кровообращения. Дается детальное описание упражнений и тренировок для развития различных физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Представлены различные виды тренировок, включая кардио-тренировки, силовые упражнения, гимнастику и растяжку. Приводятся примеры упражнений и рекомендации по объему и интенсивности тренировок в зависимости от уровня физической подготовки.

Теория: Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания. Подвижные и спортивные игры. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и

массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Практика: тренировочные упражнения в тренажерном и спортивном зале.

Формы контроля: фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов.

Раздел 3. Скалолазание (38 ч)

В разделе раскрывается информация о различных видах скалолазания, включая скалолазание на скалодроме, спортивное скалолазание и альпинизм. Рассказывается о требуемом снаряжении, правилах безопасности и основных техниках подъема по скале. Приводятся примеры тренировочных программ и упражнений для развития силы и ловкости, необходимых для успешного скалолазания.

Теория: Краткие сведения о скалолазании как виде спорта. Снаряжение при занятиях скалолазанием. Знакомство со снаряжением, используемым при занятиях скалолазанием. Знакомство с понятиями: точка страховки, подвеска, страховка. Знакомство с карабинами, оттяжками, видами веревок, используемых для верхней и нижней страховки, страховочным оборудованием. Знакомство со скалолазной терминологией. Способы передвижения по скальному рельефу. Формирование умения передвигаться по различному скальному рельефу (щели, полки, внутренние и внешние углы, потолок, арка, карнизы, нависание). Формирование умения передвигаться по трассам с различными зацепами и рельефом, имитирующим скалу. Формирование техники передвижения по скальному рельефу, способы использования скального рельефа. Способы передвижения по зацепам, использование щитового покрытия.

Практика: тренировочные занятия на скалодроме.

Формы контроля: текущий контроль выполнения упражнений, обсуждение результатов.

Раздел 4. Итоговое занятие. Проведение итогового контроля (2 ч).

Практика: Подведение итогов освоения образовательной программы.

Проведение соревнований по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов, тестирование.

Формы контроля: тестирование, обсуждение результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Воспитание у обучающихся чувства коллективизма и умения сочетать индивидуальную работу с коллективной, осознание себя членом общества.
- Развивать интеллектуальную культуру и инициативность, сознание и принятие базовых общечеловеческих ценностей, сформированность нравственных представлений и этических чувств; культура поведения и взаимоотношений в окружающем мире.
- Установка на безопасный здоровый образ жизни, выработка умения детей целенаправленно владеть волевыми усилиями.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

обучающиеся научатся:

- сознательно усваивать сложную информацию абстрактного характера и использовать её для решения разнообразных учебных и поисково-творческих задач;
- находить необходимую для выполнения работы информацию в различных источниках; анализировать предлагаемую информацию;
- выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме, находить для их объяснения соответствующую речевую форму;

обучающиеся получают возможность:

- развивать художественные способности и определенные навыки научно-исследовательского характера;
- удовлетворять потребность в культурно-досуговой деятельности, интеллектуально обогащающей личность, расширяющей и углубляющей знания о данной предметной области.

Регулятивные УУД:

обучающиеся научатся:

- планировать предстоящую практическую работу, соотносить свои действия с поставленной целью, устанавливая причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатом и прогнозировать действия, необходимые для получения планируемых результатов;
- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий, корректировку хода практической работы;
- самостоятельно организовывать своё рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы.

обучающиеся получают возможность:

- формулировать задачи, осуществлять поиск наиболее эффективных способов достижения результата в процессе совместной деятельности;
- действовать конструктивно, в том числе в ситуациях неуспеха, за счёт умения осуществлять поиск с учётом имеющихся условий.

Коммуникативные УУД:

обучающиеся научатся:

- организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь;
- формулировать собственное мнение и варианты решения, аргументировано их излагать, выслушивать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы, комментировать и оценивать их достижения в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания.

обучающиеся получают возможность:

- совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый опыт в ходе занятий.

Предметные результаты:

С целью определения результатов освоения программы проводится диагностика в форме текущего и итогового контроля. Данная программа предполагает приобретение обучающимися

знаний:

- правила поведения туристов в лесу;
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- подготовка и проведение однодневных походов;
- технику безопасности в спортивном туризме.

умений:

- основы вязания туристических узлов
- основы передвижений по скалодрому

навыков:

- овладение навыками подготовки и проведение однодневных походов
- навык оказания первой помощи

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) Год обучения первый Группа 1

Программа рассчитана на 110 учебных часов, 22 недели, II полугодие – 22 недели. Начало занятий – 9 января, окончание занятий по программе – 25 мая.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
09.01.2025	25.05.2025	3 раза в неделю	6	20- 25	110

Уровень ознакомительный (стартовый) Год обучения первый Группа 2

Программа рассчитана на 110 учебных часов, 22 недели, II полугодие – 22 недели. Начало занятий – 9 января, окончание занятий по программе – 25 мая.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
09.01.2025	25.05.2025	3 раза в неделю	6	20- 25	110

Уровень ознакомительный (стартовый) Год обучения первый Группа 3

Программа рассчитана на 110 учебных часов, 22 недели, II полугодие – 22 недели. Начало занятий – 9 января, окончание занятий по программе – 25 мая.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
09.01.2025	25.05.2025	3 раза в неделю	6	20- 25	110

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение- Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное педагогическое образование, знает специфику дополнительного образования. Педагог владеет базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.,

иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов. Педагог дополнительного образования обладает компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, презентаций, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме экспедиций, соревнований, походов.

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Методическое обеспечение программы

Основу учебно-материальной базы составляет учебный кабинет, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; скалодром для занятий скалолазанием; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий по программе необходимо использовать туристское снаряжение:

- Вербка динамическая 9,8 мм, бухта 70 метров – 5 штук.
- Оттяжки – 50 штук
- Страховочное устройство кулачкового типа (гри-гри) – 5 штук
- Системы скалолазные, предназначенные для лазания с нижней страховкой – 10 шт.
- Маты гимнастические 1х2х0,08м, ППУ (ПВХ Тент) наполнитель – поролон, плотность 25-36 – 20 штук. Планы-конспекты теоретических занятий по темам
 - Презентации, видеофильмы .
 - Инструкции по технике безопасности
 - Картографический материал Крыма
 - Методический материал по маршрутам походов по Крыму
 - Методические разработки по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Педагогические технологии

- *Технология игровой деятельности.* Эта технология повышает активность обучающихся на занятии, направляет на произвольное запоминание учебного материала. Создаёт условия для развития у обучающихся взаимопомощи и сотрудничества, внимания друг к другу. Развиваются у учащихся навыки самоконтроля и самооценки.
- *Технология разноуровневого обучения* основана на построении индивидуального образовательного пространства для каждого обучающегося, исходя из зоны его ближайшего развития и позволяющая включить его в совместную коллективную образовательную деятельность.
- *ИКТ технологии* - создание медиатеки электронных презентаций и интерактивных игр для занятий (собственных и используя Интернет-ресурсы).
- *Здоровье-сберегающие технологии.* Создаются условия для поддержания активности обучающихся на протяжении всего занятия, снятия напряжения, предупреждения утомляемости через смену видов деятельности на занятии; использование методов, способствующих

активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся: метод свободного выбора, применение активных методов, проведение физкультурминуток, создание положительного климата на занятии, наличие психологических разрядок.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие изучения нового учебного материала.

1. Выведение темы и цели занятия.
2. Изложение нового материала.
3. Самостоятельная работа обучающихся.
4. Ответы на вопросы обучающихся.
5. Проверка усвоения нового материала/ Закрепление знаний.
6. Дополнительные разъяснения.
7. Рефлексия.

Практическое занятие

1. Выведение темы и цели занятия.
2. Фронтальная беседа по изученному материалу/Проверка знаний (необходимых в практической деятельности).
3. Инструктаж к выполнению практического задания.
4. Выполнение практической работы: практическое применение знаний и умений (упражнения, самостоятельная работа).
5. Подведение итогов самостоятельной работы.
6. Рефлексия.

Информационное обеспечение

Во время занятий и информационно- просветительских мероприятий используются обучающие видеофильмы и видеоролики, мастер-классы; дидактические материалы: иллюстрации и схемы, учебные пособия, практические

работы, таблицы, схемы, интерактивные задания, интернет- ресурсы.

1. Государственные информационные ресурсы
 - Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
 - Официальный сайт Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым <https://monm.rk.gov.ru/ru/index>
2. Информационно-коммуникационные педагогические платформы:- «Сферум»
<https://sferum.ru/?p=start>
 - Навигатор дополнительного образования Республики Крым <https://xn--82-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/>
3. Образовательные порталы:
 - Российское образование <http://www.edu.ru>
 - Инфоурок <https://infourok.ru/>

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение всего периода обучения педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- входящий контроль (проверка знаний, обучающихся на начальном этапе освоения программы) проводится в формате наблюдения и беседы.
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы) проводится в форме тематических тестов, зачётных занятий, соревнований.
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы) проводится в формате соревнований, организации пешего похода, сдачи нормативов. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов включают в себя: аналитические материалы, фото, видеозаписи, перечень готовых работ, итоговую годовую работу, отзывы детей и родителей, журнал посещаемости, а также сертификат о полном прохождении дополнительной образовательной программы.

Виды диагностик:

- тестирование;
- опрос детей во время занятий;
- анализ выполненной работы на каждом занятии;
- проведение соревнований внутри группы;
- зачётные работы в конце тематического раздела
- сдача контрольных нормативов

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитические материалы по итогам проведения психологической диагностики, выставки, защита творческих работ, открытые занятия, итоговый отчет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография .- М.:Профиздат,1985г;
2. Верба И.А. , Голиын С.М. Туризм в школе.- М.: ФиС,1983г.;
3. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников - М., ЦРИБ Турист, 1979.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. -М. ФиС, 1987г.;
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм .-М.,ФиС 1990г.;
6. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М., ФиС, 1990.
7. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах –М.; ФиС 1981г.;\
8. Многолетняя подготовка в скалолазании. / Под ред. Е.В. Шумиловой. – СПб.: Питер, 2000 – 200 с.
9. Основы безопасности в пешем туризме.(методические указания) - М.;ЦРИБ Турист,1986г.

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

Интернет источники:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивный_туризм
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
4. <https://rusclimbing.ru/>
5. <http://www.climbing.ru/>
6. https://www.youtube.com/channel/UC_aO4rIcQZGGt6Z62AwZ2Wg
7. <https://climbingpro.ru/skalolazanie-kak-vid-sporta>
8. <https://marathonec.ru/articles/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Тест «В путешествии»

Назначение: для определения уровня подготовки обучающихся по основным разделам программы с целью адаптации содержания программы к контингенту и определения тематического приоритета занятий.

Оборудование: бланки тестов, ручки (карандаши).

Процедура:

Учащимся предложено индивидуально:

- 1) ответить на вопросы теста;
- 2) заполнить бланки.

Бланк теста

№ п/п	ФИО	Ответы
0	Занимались ли Вы раньше туризмом? (секция, кружок, самостоятельно и др.) Где? Каким?	
1	Что главное в путешествиях, походах?	
2	Какое градусное расположение по шкале компаса имеют указанные стороны света?	Север – Юг – Запад – Восток -
3	Из каких элементов конструкции состоит двухслойная каркасная палатка?	1) 2) 3) 4) 5) 6)
4	Какие походные роли Вы знаете?	
5	Что такое реанимационные действия при оказании первой помощи?	
6	На каких плавательных средствах совершают водные походы?	1) 2) 3) 4)
7	Где ночуют туристы в зимних походах?	

8	Что необходимо для розжига костра?	1) 2) 3) 4)
9	Что такое перила в активном туризме?	
10	Какие интересные природные объекты Вам известны на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области?	

Обработка: за каждый правильный (качественный, рациональный) ответ выставляется 1 балл.

Уровни оценки и примерная интерпретация результатов:

1-3 балла – «низкий»: обучающийся практически не владеет знаниями, необходимыми для совершения однодневного похода, с туристско-краеведческой деятельностью не знаком.

4-7 баллов – «средний»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения однодневного похода, знаком с основными понятиями в туризме

8-10 баллов – «высокий»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения безопасного однодневного похода, имеет опыт путешествий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Конспект занятия

Тема: «Боулдеринг»

Объединение: «Скалолазание. Исследователи гор»

Цель: «Обучение базовым техническим элементам».

Задачи:

Обучающая: Обучение виду скалолазания (боулдеринг).

Развивающая: Развитие силы мышц рук, координации.

Воспитывающая: воспитание чувства ответственности за свои действия в парной работе.

Дата проведения: 04.03.2023

Продолжительность занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь: специальное снаряжение для занятий скалолазанием: веревки, карабины, спусковое устройство, турник.

Ход занятия

Части занятий, время	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, воспитания и организации
1.Подготовительная 10мин.	Построение в 1 шеренгу	1'	Обратить внимание на внешний вид
	Объяснение задач занятия	1'	Точно, четко, доступно
	Актуализация знаний, повторение ранее изученного материала. (история скалолазания)	1'	Проверить знания обучающихся, как они поняли ранее изученный материал.
	Бег - с высоко поднятыми коленями; - приставными шагами левым боком, правым боком; Ходьба, упражнения на восстановление дыхания: руки вверх – вдох, вниз - выдох. Встали в круг. 1. И. П. - ноги врозь, руки на поясе; 1-4 - круговые движения головы вправо; 5-8 - тоже влево. 2. И. П. - ноги на ширине плеч руки наверх, в стороны. Сгибание и разгибание пальцев. 3. Рывки руками	2 круга 0,5 кр. 0,5 кр. 1 круг 3-4 раза 20 раз	По периметру зала, в колонне по одному. Обратить внимание на темп и амплитуду движений Руки не сгибать

	<p>И.П. – правую вверх, левую вниз, ноги на ширине плеч 1-2 отведение рук назад. Смена рук 3-4 отведение рук назад. 4. «Ножницы». И.П. - руки в сторону, ноги врозь 5. «Мельница». И.П. - руки в сторону, ноги врозь, наклон вперед 6. И.П. - ноги врозь руки за головой 1-2 – наклон туловища вперед. 3-4 - наклон туловища назад 7. И.П. – тоже 1-2 - наклон туловища влево 3-4 - наклон туловища вправо 8. И.П. - ноги врозь руки на поясе 1-4 Круговое движение туловищем влево; 1-5 – тоже вправо 9. И.П. - ноги врозь руки на поясе 1-4 круговое движение тазом в вправо, 5-8 тоже влево. 10. Упражнения на растяжку</p>	<p>5-6 раз 8 раз 6 раз 6 раз 3 раза 3 раза 2 '</p>	
2.Основная 30мин.	<p>1.Лазание траверсом. Обучающиеся выполняют упражнение - лазание траверсом в одну сторону (перемещение по скалодрому). 2. Скалолазание - боулдеринг.(Лазание без страховки по невысоким сложным трассам) Спортсмены, по команде преподавателя поднимаются вверх по определенным зацепкам достигая «ТОПА». Уровень сложности для каждого обучающегося свой. При лазании особое внимание обращать на правильную постановку ног. Ногу на зацепку необходимо ставить всегда острой частью обуви, от такого положения нога сможет принимать различные положения.</p>	30мин.	<p>Обратить внимание на постановку ног. Следить за точностью движения рук ног.</p>
3.Заключительная 5 мин.	<p>1. Заминка(упражнение на развитие гибкости) <ul style="list-style-type: none"> • Бабочка. • Лягушка. • Положение сидя, ноги вместе выпрямили вперед, грудью тянемся к коленкам. 2. Рефлексия, подведение</p>	5 мин.	<p>Следить за выполнением спортивных упражнений, отмечать наиболее правильное выполнение.</p>

	<p>итогов занятия. Обучающиеся обобщают полученные знания, отмечают наиболее понравившиеся этапы занятия.</p> <p>3. Уборка снаряжения.</p>		
--	---	--	--

СЦЕНАРИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Сценарий мероприятия

«Дети против педагогов»

Название объединения: Скалолазание. Исследователи гор

Группа

Количество детей: по списку - _____ чел., по факту - _____ чел.

Дата:

Тема мероприятия: День педагога дополнительного образования.

Цель занятия: воспитание уважительного отношения к педагогам

Задачи:

- развивать интерес к педагогической деятельности;
- развивать у учащихся кружка познавательный интерес;
- воспитывать у учащихся кружка чувства патриотизма;

Тип занятия: занятие сообщения и усвоения новых знаний.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Оборудование и материалы: компьютер, презентация.

Ход мероприятия

Ведущий: Добрый день дорогие ребята, уважаемые педагоги!

Рады приветствовать вас на нашем мероприятии.

Начнем с представления команд!

Дается 3 минуты на подготовку и краткое представление команды.

1 конкурс.

Каждая команда придумывает по 3 вопроса на темы:

БИОЛОГИЯ (и всё что с ней связано)

МУЛЬТФИЛЬМЫ

2 конкурс

Игра «крокодил».

Игрок показывает слово, используя только мимику, жесты, движения. Ему запрещается произносить слова (любые, даже «да», «нет» и т.п.) и звуки, особенно те, по которым легко угадать слово (например, по звуку «мяу» можно легко догадаться, что загадана кошка).

Время на отгадывание ограничено 3 минуты.

Слова:

Кот

Лицо

Карандаш

Велосипед

Шкаф

Носки

Фонарик

Клей

Зубная паста

Забор

Победит та команда которая больше отгадает слов.

3 конкурс

Блиц вопросы

1. Какой знак нужно поставить между 6 и 7, чтобы результат оказался меньше 7 и больше 6?

Ответ: Запятую

2. Разутый, но в сапогах. Ходит по земле, но вниз головой.

Ответ: Гвоздь в сапоге

3. Что своим детям всегда даёт отец и никогда не даёт мать?

Ответ: Отчество

4. Идет то в гору, то с горы, но остается на месте.

Дорога

5. Что само по себе тёмное, но сделано с помощью света?

Тень

6. По ней ходят часто, а ездят редко? Кто она? **Лестница**

7. У нее нет веса, но она бывает лёгкой, бывает тяжёлой. Кто она?

Музыка

8. Что все люди на Земле делают одновременно? **Ответ: Живут**

9. . Из скольких месяцев состоит год? **(12.)**
10. В названии какой птицы сорок «А»? **(Сорока.)**
11. Высокий житель Африки **(жираф)**
12. Когда закипает чайник, появляется **(пар)**

4 конкурс

Наушники

По очереди от команды выходит один участник, ему надевают наушники, задача команды объяснить слова жестами.

Слова:

Дом

Машина

Стол

Рука

Рыба

Смех

Улыбка

5 Конкурс

Испорченный телефон

**Календарно-тематическое планирование
1 группа**

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Ведение. Спортивно-туристская подготовка – 34 часа						
1.	Вводное занятие. Организационная деятельность. Содержание работы кружка.	2ч	09.01.2025		Входная диагностика	
2.	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода.	2ч	10.01.2025			
3.	Виды туристической деятельности.	2ч	13.01.2025			
4.	Виды спортивного туризма.	2ч	15.01.2025			
5.	Туристские возможности Крыма. Спортивный туризм в единой спортивной классификации.	2ч	17.01.2025			
6.	Классификация узлов. Туристические узлы.	2ч	20.01.2025			
7.	Понятие о топографической и спортивной карте. Чтение карты. Условные знаки.	2ч	22.01.2025			
8.	Компас. Работа с компасом. Его основные части.	2ч	24.01.2025			
9.	Способы ориентирования. Измерение расстояний, по карте.	2ч	27.01.2025		Тесты	
10.	Туристические узлы. Вязание изученных узлов на скорость	2ч	29.01.2025		Тестирование	
11.	Спортивное ориентирование. Нахождение сторон света без компаса.	2ч	31.01.2025			
Итого за месяц		22ч				

12.	Ориентиры на местности. игра запомни ориентиры. Общая физическая подготовка.	2ч	03.02.2025			
13.	Чтение карт. Обращение с компасом и картой. игра определи направление.	2ч	05.02.2025		Практическая работа	
14.	Техника СРТ. Общие понятия.	2ч	07.02.2025			
15.	Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки. Этап – «подъем по склону»	2ч	10.02.2025			
16.	Техника СРТ: «подъём: кроль, жумар и педаль».	2ч	12.02.2025			
17.	Техника СТ. Техника движения «связкой». Этап – «траверс склона»	2ч	14.02.2025			
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 36 часов						
18.	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2ч	17.02.2025			
19.	Комплекс упражнений в тренажерном зале. Развитие основных физических качеств.	4ч	19.02.2025 21.02.2025			
20.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2ч	24.02.2025			
21.	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2ч	26.02.2025			
22.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы	2ч	28.02.2025			
Итого за месяц		24ч				
23.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол»	2ч	03.03.2025			
24.	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Баскетбол»	2ч	05.03.2025			
25.	Комплекс упражнений с гантелями для развития силы	2ч	07.03.2025			

26.	Настольный теннис. Развитие ловкости.	2ч	10.03.2025			
27.	Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол»	2ч	12.03.2025			
28.	Акробатика. Разновидности прыжков.	4ч	14.03.2025 17.03.2025			
29.	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	4ч	19.03.2025 21.03.2025			
30.	Туристические игры.	4ч	24.03.2025 26.03.2025			
31.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	28.03.2025			
Итого за месяц		24ч				
Раздел 3. Скалолазание – 38 часов						
32.	История развития скалолазания в России.	2ч	02.04.2025			
33.	Снаряжение при занятии скалолазанием.	2ч	04.04.2025			
34.	Основы передвижения по скалодрому.	2ч	07.04.2025			
35.	Терминология скалолазания.	2ч	09.04.2025			
36.	Виды скалолазания. Траверс	2ч	11.04.2025			
37.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	14.04.2025			
38.	Виды страховки в скалолазании. Основные средства страховки.	2ч	16.04.2025			
39.	Способы передвижения, использование рельефа скалодрома.	2ч	18.04.2025			
40.	Техника движения рук, в скалолазании.	2ч	23.04.2025			
41.	Техника постановки ног в скалолазании.	2ч	25.04.2025			
42.	Лазание с нижней страховкой. (трудность)	2ч	28.04.2025			
43.	Виды зацеп (пассивные, активные) Способы хвата.	2ч	30.04.2025			
Итого за месяц		24ч				

44.	Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор.	2ч	05.05.2025			
45.	Тактика лазания на трудность. Особенности отдыха на маршруте.	2ч	07.05.2025			
46.	Тактики движения по трассе на скалодроме. Лазание по заданным трассам.	2ч	12.05.2025			
47.	Основы лазания на скорость. Стартовое положение.	2ч	14.05.2025			
48.	Боулдеринг. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.	2ч	16.05.2025			
49.	Специальная физическая подготовка скалолаза в домашних условиях.	4ч	19.05.2025 21.05.2025			
Раздел 4. Итоговое занятие – 2 часа						
50.	Соревнования по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов.	1ч	23.05.2025		Турнир	
51.	Подведение итогов освоения образовательной программы.	1ч	23.05.2025		Итоговый контроль	
Итого за месяц		16ч				
Итого за II полугодие						
Итого за год						

**Календарно-тематическое планирование
2 группа**

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Ведение. Спортивно-туристская подготовка – 34 часа						
52.	Вводное занятие. Организационная деятельность. Содержание работы кружка.	2ч	09.01.2025		Входная диагностика	
53.	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода.	2ч	10.01.2025			
54.	Виды туристической деятельности.	2ч	13.01.2025			
55.	Виды спортивного туризма.	2ч	15.01.2025			
56.	Туристские возможности Крыма. Спортивный туризм в единой спортивной классификации.	2ч	17.01.2025			
57.	Классификация узлов. Туристические узлы.	2ч	20.01.2025			
58.	Понятие о топографической и спортивной карте. Чтение карты. Условные знаки.	2ч	22.01.2025			
59.	Компас. Работа с компасом. Его основные части.	2ч	24.01.2025			
60.	Способы ориентирования. Измерение расстояний, по карте.	2ч	27.01.2025		Тесты	
61.	Туристические узлы. Вязание изученных узлов на скорость	2ч	29.01.2025		Тестирование	
62.	Спортивное ориентирование. Нахождение сторон света без компаса.	2ч	31.01.2025			
Итого за месяц		22ч				

63.	Ориентиры на местности. игра запомни ориентиры. Общая физическая подготовка.	2ч	03.02.2025			
64.	Чтение карт. Обращение с компасом и картой. игра определи направление.	2ч	05.02.2025		Практическая работа	
65.	Техника СРТ. Общие понятия.	2ч	07.02.2025			
66.	Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки. Этап – «подъем по склону»	2ч	10.02.2025			
67.	Техника СРТ: «подъём: кроль, жумар и педаль».	2ч	12.02.2025			
68.	Техника СТ. Техника движения «связкой». Этап – «траверс склона»	2ч	14.02.2025			
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 36 часов						
69.	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2ч	17.02.2025			
70.	Комплекс упражнений в тренажерном зале. Развитие основных физических качеств.	4ч	19.02.2025 21.02.2025			
71.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2ч	24.02.2025			
72.	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2ч	26.02.2025			
73.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы	2ч	28.02.2025			
Итого за месяц		24ч				
74.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол»	2ч	03.03.2025			
75.	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Баскетбол»	2ч	05.03.2025			
76.	Комплекс упражнений с гантелями для развития силы	2ч	07.03.2025			

77.	Настольный теннис. Развитие ловкости.	2ч	10.03.2025			
78.	Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол»	2ч	12.03.2025			
79.	Акробатика. Разновидности прыжков.	4ч	14.03.2025 17.03.2025			
80.	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	4ч	19.03.2025 21.03.2025			
81.	Туристические игры.	4ч	24.03.2025 26.03.2025			
82.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	28.03.2025			
Итого за месяц		24ч				
Раздел 3. Скалолазание – 38 часов						
83.	История развития скалолазания в России.	2ч	02.04.2025			
84.	Снаряжение при занятии скалолазанием.	2ч	04.04.2025			
85.	Основы передвижения по скалодрому.	2ч	07.04.2025			
86.	Терминология скалолазания.	2ч	09.04.2025			
87.	Виды скалолазания. Траверс	2ч	11.04.2025			
88.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	14.04.2025			
89.	Виды страховки в скалолазании. Основные средства страховки.	2ч	16.04.2025			
90.	Способы передвижения, использование рельефа скалодрома.	2ч	18.04.2025			
91.	Техника движения рук, в скалолазании.	2ч	23.04.2025			
92.	Техника постановки ног в скалолазании.	2ч	25.04.2025			
93.	Лазание с нижней страховкой. (трудность)	2ч	28.04.2025			
94.	Виды зацеп (пассивные, активные) Способы хвата.	2ч	30.04.2025			
Итого за месяц		24ч				

95.	Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор.	2ч	05.05.2025			
96.	Тактика лазания на трудность. Особенности отдыха на маршруте.	2ч	07.05.2025			
97.	Тактики движения по трассе на скалодроме. Лазание по заданным трассам.	2ч	12.05.2025			
98.	Основы лазания на скорость. Стартовое положение.	2ч	14.05.2025			
99.	Боулдеринг. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.	2ч	16.05.2025			
100.	Специальная физическая подготовка скалолаза в домашних условиях.	4ч	19.05.2025 21.05.2025			
Раздел 4. Итоговое занятие – 2 часа						
101.	Соревнования по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов.	1ч	23.05.2025		Турнир	
102.	Подведение итогов освоения образовательной программы.	1ч	23.05.2025		Итоговый контроль	
Итого за месяц		16ч				
Итого за II полугодие						
Итого за год						

**Календарно-тематическое планирование
3 группа**

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Ведение. Спортивно-туристская подготовка – 34 часа						
103.	Вводное занятие. Организационная деятельность. Содержание работы кружка.	2ч	09.01.2025		Входная диагностика	
104.	Нормативные документы. Техника безопасности. Основы организации похода.	2ч	10.01.2025			
105.	Виды туристической деятельности.	2ч	13.01.2025			
106.	Виды спортивного туризма.	2ч	15.01.2025			
107.	Туристские возможности Крыма. Спортивный туризм в единой спортивной классификации.	2ч	17.01.2025			
108.	Классификация узлов. Туристические узлы.	2ч	20.01.2025			
109.	Понятие о топографической и спортивной карте. Чтение карты. Условные знаки.	2ч	22.01.2025			
110.	Компас. Работа с компасом. Его основные части.	2ч	24.01.2025			
111.	Способы ориентирования. Измерение расстояний, по карте.	2ч	27.01.2025		Тесты	
112.	Туристические узлы. Вязание изученных узлов на скорость	2ч	29.01.2025		Тестирование	
113.	Спортивное ориентирование. Нахождение сторон света без компаса.	2ч	31.01.2025			
Итого за месяц		22ч				

114.	Ориентиры на местности. игра запомни ориентиры. Общая физическая подготовка.	2ч	03.02.2025			
115.	Чтение карт. Обращение с компасом и картой. игра определи направление.	2ч	05.02.2025		Практическая работа	
116.	Техника СРТ. Общие понятия.	2ч	07.02.2025			
117.	Способы и приемы преодоления туристских препятствий и страховки. Этап – «подъем по склону»	2ч	10.02.2025			
118.	Техника СРТ: «подъём: кроль, жумар и педаль».	2ч	12.02.2025			
119.	Техника СТ. Техника движения «связкой». Этап – «траверс склона»	2ч	14.02.2025			
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 36 часов						
120.	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2ч	17.02.2025			
121.	Комплекс упражнений в тренажерном зале. Развитие основных физических качеств.	4ч	19.02.2025 21.02.2025			
122.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2ч	24.02.2025			
123.	Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2ч	26.02.2025			
124.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы	2ч	28.02.2025			
Итого за месяц		24ч				
125.	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол»	2ч	03.03.2025			
126.	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Баскетбол»	2ч	05.03.2025			
127.	Комплекс упражнений с гантелями для развития силы	2ч	07.03.2025			

128.	Настольный теннис. Развитие ловкости.	2ч	10.03.2025			
129.	Специальные беговые упражнения. Игра «Волейбол»	2ч	12.03.2025			
130.	Акробатика. Разновидности прыжков.	4ч	14.03.2025 17.03.2025			
131.	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	4ч	19.03.2025 21.03.2025			
132.	Туристические игры.	4ч	24.03.2025 26.03.2025			
133.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	28.03.2025			
Итого за месяц		24ч				
Раздел 3. Скалолазание – 38 часов						
134.	История развития скалолазания в России.	2ч	02.04.2025			
135.	Снаряжение при занятии скалолазанием.	2ч	04.04.2025			
136.	Основы передвижения по скалодрому.	2ч	07.04.2025			
137.	Терминология скалолазания.	2ч	09.04.2025			
138.	Виды скалолазания. Траверс	2ч	11.04.2025			
139.	Игры с элементами скалолазания.	2ч	14.04.2025			
140.	Виды страховки в скалолазании. Основные средства страховки.	2ч	16.04.2025			
141.	Способы передвижения, использование рельефа скалодрома.	2ч	18.04.2025			
142.	Техника движения рук, в скалолазании.	2ч	23.04.2025			
143.	Техника постановки ног в скалолазании.	2ч	25.04.2025			
144.	Лазание с нижней страховкой. (трудность)	2ч	28.04.2025			
145.	Виды зацеп (пассивные, активные) Способы хвата.	2ч	30.04.2025			
Итого за месяц		24ч				

146.	Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор.	2ч	05.05.2025			
147.	Тактика лазания на трудность. Особенности отдыха на маршруте.	2ч	07.05.2025			
148.	Тактики движения по трассе на скалодроме. Лазание по заданным трассам.	2ч	12.05.2025			
149.	Основы лазания на скорость. Стартовое положение.	2ч	14.05.2025			
150.	Боулдеринг. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам.	2ч	16.05.2025			
151.	Специальная физическая подготовка скалолаза в домашних условиях.	4ч	19.05.2025 21.05.2025			
Раздел 4. Итоговое занятие – 2 часа						
152.	Соревнования по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов.	1ч	23.05.2025		Турнир	
153.	Подведение итогов освоения образовательной программы.	1ч	23.05.2025		Итоговый контроль	
Итого за месяц		16ч				
Итого за II полугодие						
Итого за год						

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Исследователи гор» (1 группа)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Исследователи гор» (2 группа)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скалолазание. Исследователи гор» (3 группа)

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: повышение значимости социального взаимодействия для обучающихся, саморазвития и профессионального ориентирования.

Задачи:

- формирование активной социокультурной позиции, стремления к здоровому образу жизни, как в физической, так и психологической составляющей;
- развитие мотивационной сферы, коммуникативных способностей, навыков самоанализа и самодисциплины;
- создание подходящей социокультурной атмосферы, способствующей творческому и профориентационному росту обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- повышение актуальности досуговой деятельности для обучающихся;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение рисков межличностных конфликтов, социального давления, агрессивного поведения;
- развитие любознательности, стремления к активной профориентационной деятельности.

Воспитательные мероприятия ориентированы на развитие здоровой социальной сферы жизнедеятельности обучающихся, продуктивного взаимодействия в коллективе, а также активной творческой, исследовательской и профориентационной деятельности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, объединения, государственных и национальных праздниках, творческих проектах, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, дебаты, видеоэкскурс, защита проекта, конференция, лекция-рассуждение, ролевые игры, экскурсии, прогулки.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др.

Воспитательная работа строится с учетом возрастного критерия воспитанников.

ЯНВАРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	День воинской славы России. Снятие блокады г. Ленинграда. (просмотр фильма)	3-я неделя	Бабяк В. А.
А. Экологическое воспитание	Беседа «Береги природу»	2-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Организация дежурства в кабинете	В течение месяца	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Индивидуальные беседы и консультации. Беседа «Здоровым быть модно»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Спортивно - игровая программа «Зимние виды спорта»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Дискуссия «Честность и ложь»	1-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактическая беседа «Правила поведения во время гололеда»	В течение месяца	Бабяк В. А.

ФЕВРАЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Туристический поход к памятнику партизанам.	3-я неделя	Бабяк В. А.
Экологическое воспитание	Всемирный день водных ресурсов. Конкурс рисунков среди воспитанников «Не загрязняйте воду»	4-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Организация дежурства в кабинете	В течение месяца	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Индивидуальные беседы и консультации. Консультация «Почему ребёнок не любит гулять на свежем воздухе?»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Спортивные соревнования ко дню защитника отечества.	В течение месяца	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой. Беседа о грамотной речи.	3-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактическая беседа по ПДД	В течение месяца	Бабяк В. А.

МАРТ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	День воссоединения Крыма с Россией (просмотр фильма)	2-я неделя	Бабяк В. А.
Экологическое воспитание	Международный день леса. Туристический поход.	3-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Субботник	В течение месяца	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Индивидуальные беседы и консультации. Беседа «Тренируемся вместе!»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Спортивно-туристический квест!	В течение месяца	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Беседа «Я и мои поступки»	3-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактические беседы «Весенние каникулы»	В течение месяца	Бабяк В. А.

АПРЕЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа «Мы живы, пока жива память» ко дню освобождения г. Бахчисарай.	2-я неделя	Бабяк В. А.
Экологическое воспитание	День заповедников и национальных парков. Беседа «Заповедники Крыма»	1-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Организация дежурства в кабинете	В течение месяца	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение месяца	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Спортивно - игровая программа «Полоса препятствий»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Беседа «Мир человеческих чувств».	3-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактическая беседа по ПДД	В течение месяца	Бабяк В. А.

МАЙ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в возложении цветов к Памятнику погибшим воинам.	2-я неделя	Бабяк В. А.
Экологическое воспитание	Международный день гор. Викторина «Горы Крыма»	1-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Акция « Субботник на памятнике ВОВ»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери».	В течение месяца	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее!»	В течение месяца	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Беседа «Какие книги я люблю читать?».	3-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактические беседы «Летние каникулы»	В течение месяца	Бабяк В. А.