

**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 «21» апреля 2026 г.

Протокол № 3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

объединения туристско-краеведческого направления «Покорители высоты»

Направленность: туристско-краеведческого

Срок реализации программы: 21 день.

Уровень: ознакомительный (стартовый).

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработчик: Бабяк Василий Андреевич

Должность: педагог дополнительного образования

с. Соколиное,
2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ №1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1 Пояснительная записка.....	3
РАЗДЕЛ №2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
РАЗДЕЛ №3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ	12
РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	14
РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16
РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	19
РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ	20
9.1 Оценочные материалы.....	20
9.2 Методические материалы.....	20
9.3 Календарно-тематическое планирование	25
9.4 Лист корректировки.....	26

РАЗДЕЛ №1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Пояснительная записка

Нормативно- правовая основа программы.

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Покорители высоты» является следующая нормативно- правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ» О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024г. № 309 « О национальных целях развития России до 2030 и на перспективу 2036 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №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» (в действующей редакции).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции).
10. Письмо Минобрнауки России №882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020г. « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании Республике Крым».
13. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. От 25.08.2025 №1338-р).

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

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

16. 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 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

17. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола».

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

19. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022г. №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».

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026г. № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология), «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура».

21. Устав ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол».

22. Локальные акты ГБОУ ДО РК «ДОЦ «Сокол»

Дополнительная образовательная программа **«Покорители высоты»** 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 обучающимися 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. 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 – туристско-краеведческая.

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. 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 программы

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.

Отличительной особенностью программы

Программа, дает возможность для обучающихся раскрыть свой потенциал и обрести навыки, которые помогут им успешно справиться с жизненными вызовами. Спортивные дисциплины стимулируют детей к активному образу жизни, развитию физических и умственных способностей, 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 программы – 21 день оздоровительной летней смены, 9 часов.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения – очная.

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

Режим занятий, периодичность и продолжительность - реализация программы планируется в 6 группах.

Занятия для 1 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час.

Занятия для 2 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час

Занятия для 3 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час

Занятия для 4 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час

Занятия для 5 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час

Занятия для 6 группы проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1 академический час

1 группа – понедельник 9:30-10:15,
среда 9:30-10:15,
пятница 9:30-10:15,

2 группа – понедельник 10:30-11:15,
среда 10:30-11:15,
пятница 10:30-11:15,

3 группа – понедельник 11:30-12:15,
среда 11:30-12:15,
пятница 11:30-12:15,

4 группа – понедельник 12:30-13:15,
среда 12:30-13:15,
пятница 12:30-13:15,

5 группа – понедельник 16:30-17:15,
среда 16:30-17:15,
пятница 16:30-17:15,

6 группа – понедельник 17:30-18:15,
среда 17:30-18:15,
пятница 17:30-18:15,

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 личностно 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.

РАЗДЕЛ №2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план «Покорители высоты» 1-6 группа

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Краткое содержание Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	входная диагностика
2	Общая физическая подготовка, спортивный туризм	2	1	1	Практическая работа
3	Основы скалолазания.	5	-	5	Практическая работа
4	Итоговое занятие. Проведение итогового контроля	1	0.5	0.5	Соревнования
	Итого	9	2.5	6.5	

РАЗДЕЛ №3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 1

Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 2

Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 3

Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 4

Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 5
 Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень ознакомительный (стартовый) год обучения первый группа 6
 Программа рассчитана на одну оздоровительную смену, 3 недели.

Начало летней оздоровительной смены	Окончание летней оздоровительной смены	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в смену
		3 раза в неделю	3	9

РАЗДЕЛ №4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы «покорители высоты»

Раздел 1 Введение (1 ч)

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.

Практика. Игры на знакомство, туристические квесты.

Применение теории на практике.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка (2ч)

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.

Практика. тренировочные упражнения в тренажерном и спортивном зале.

Текущий контроль: наблюдение, фронтальный опрос, текущий контроль выполнения заданий, обсуждение результатов

Раздел 3. Основы скалолазания (5ч)

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.

Практика: тренировочные занятия на скалодроме.

Формы контроля: текущий контроль выполнения упражнений, обсуждение результатов.

Раздел 4. Итоговое занятие. Проведение итогового контроля (1 ч).

Практика: Подведение итогов освоения образовательной программы. Проведение соревнований по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов, тестирование.

Формы контроля: тестирование, обсуждение результатов.

РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ

Цель воспитательной работы: 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.

Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Гражданско-патриотическое воспитание	День России	1-я неделя	Бабяк В. А.
Экологическое воспитание	Беседа: «Сохраним природу вместе»	3-я неделя	Бабяк В. А.
Трудовое воспитание	Субботник	В течении смены	Бабяк В. А.
Семейное воспитание	Индивидуальные беседы и консультации. Беседа «Тренируемся вместе!»	В течении смены	Бабяк В. А.
Спортивно-оздоровительное воспитание	Туристический поход	В течении смены	Бабяк В. А.
Духовно-нравственное (Нравственно-эстетическое воспитание)	Беседа «Я и мои поступки»	2-я неделя	Бабяк В. А.
Профилактика правонарушений	Профилактические беседы «Летний отдых»	В течении смены	Бабяк В. А.

РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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:

- Веревка 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 1x2x0,08м, 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 физкультминуток, 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/>

РАЗДЕЛ №8. 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/>

РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1 Оценочные материалы

№	Наименование раздела, темы	Пакет диагностических материалов.
1	Вводное занятие	Тест «В путешествии»
2	Раздел 1. Общая физическая подготовка	Тестирование общей физической подготовки занимающихся
3	Раздел 2. Основы скалолазания	Практическая работа, Проверка уровня СФП.
4	Итоговое занятие. Проведение итогового контроля	Соревнования по скалолазанию, итоговое тестирование.

9.2 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 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 вправо, 5-8 тоже влево. 10. Упражнения на растяжку	2 круга 0,5 кр. 0,5 кр. 1 круг 3-4 раза 20 раз 5-6 раз 8 раз 6 раз 6 раз 3 раза 3 раза 2'	По периметру зала, в колонне по одному. Обратить внимание на темп и амплитуду движений Руки не сгибать
2.Основная 30мин.	1.Лазание траверсом. Обучающиеся выполняют упражнение - лазание траверсом в одну сторону (перемещение по скалодрому). 2. Скалолазание - боулдеринг.(Лазание без страховки по невысоким сложным трассам)	30мин.	Обратить внимание на постановку ног. Следить за точностью движения рук ног.

	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.		
3.Заключительная 5 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 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 итогов занятия. Обучающиеся обобщают полученные знания, отмечают наиболее понравившиеся этапы занятия. 3. Уборка снаряжения. 	5 мин.	Следить за выполнением спортивных упражнений, отмечать наиболее правильное выполнение.

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. Разутий, 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

**9.3 Календарно-тематическое планирование
1-6 группы**

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
Раздел 1. Введение – 1 час						
1	Вводное занятие. Организационная деятельность. Содержание работы кружка. Тест «В путешествии»	1			Входная диагностика	
Раздел 2 Общая физическая подготовка -2 час						
2	Комплекс упражнений в тренажерном зале. Развитие основных физических качеств.	2			Наблюдение	
Раздел 3. Основы скалолазания – 5 часов						
3	История развития скалолазания в России. Снаряжение при занятии скалолазанием.	1				
4	Основы передвижения по скалодрому. Терминология скалолазания.	1			Опрос	
5	Тактика лазания на трудность. Особенности отдыха на маршруте. Основы лазания на скорость.	3			Текущий контроль	
Раздел 4. Итоговое занятие. Проведение итогового контроля – 5 часов						
9	Подведение итогов работы. Соревнования по скалолазанию. Сдача контрольных нормативов.	1			Итоговый контроль	
Итого за смену		9ч				

9.4 Лист корректировки

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Покорители высоты» (1-6 группы)

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