

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогический совет  
«30» мая 2023года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУДО «СЮТур г. Челябинска»  
Кондратенков Ю.В.



**Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазание и туризм как вид активного отдыха»**

Автор - составитель:  
Сидоренко Нелли Ильгизаровна  
педагог дополнительного образования  
МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станции юных туристов г. Челябинска»
<b>Полное название программы</b>	«Скалолазание для всех»
<b>Ф.И.О. , должность, категория</b>	Сидоренко Нелли Ильгизаровна, педагог дополнительного образования первой категории
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ФЗ «Об образовании в РФ» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями 2019 года);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;</li> <li>- Устав МБУДО «СЮТур г. Челябинска»</li> </ul>
<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая краткосрочная
<b>Тип программы</b>	Модифицированная
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности программы</b>	Комплексная
<b>Уровень реализации программы</b>	Ознакомительный
<b>Уровень освоения содержания программы</b>	Общекультурный
<b>Возраст обучающихся</b>	9-13 лет
<b>Продолжительность реализации программы</b>	4 дня
<b>Рассмотрена на педагогическом совете</b>	Протокол заседания педагогического совета МБУДО «СЮТур г. Челябинска»

## Содержание программы

№	Название раздела	№ страниц
<b>Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы (учебно-тематический план и содержание учебно-тематического планирования)	
1.4	Планируемые результаты	
<b>Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Учебный план	
2.3	Условия реализации программы	
2.4	Формы аттестации и оценочные материалы	
2.5	Методические и дидактические материалы	
2.6	Список литературы	
Приложение 1.		
Приложение 2.		

## **1.Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от социально – экономического положения их родителей и учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей освоения ими различных социальных ролей и функций. Это имеет особое значения сегодня. Детская и подростковая безнадзорность в летнее время оборачивается многочисленными проблемами, как для самих детей, так и для их родителей. Летом дети могут свободно общаться удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание для всех» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – групповая, является модифицированной, реализуется в период летних каникул.

Эта программа полностью удовлетворяет потребности детей в физическом, коммуникационном, эмоциональном, экологическом и духовном развитии.

**Актуальность программы.** Данная программа «Скалолазание для всех» построена с учетом досуговых предпочтений подростков, создает оптимальные условия для реализации потребностей в самосовершенствовании, само актуализации и творческого взаимодействия детского коллектива.

**Новизна программы** заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной, духовно-нравственной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством приобщения школьников к получению новых знаний, приобретению навыков и жизненного опыта в условиях похода.

**Отличительной особенностью программы** от программ данной направленности является разноплановая деятельность, объединяющая различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цели:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников в летний период с учётом их индивидуальных особенностей;
- удовлетворение потребностей растущего организма в летнем отдыхе, творческой деятельности и движении.

### **Задачи:**

Учащиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
- познакомиться с основными определениями в виде спорта « скалолазание».

*Личностные:*

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

*Метапредметные:*

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

**Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС)**

### ***«Физическое развитие»***

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма посредством скалолазания и туризма.

Развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.

2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
  3. Повышать работоспособность детского организма в условиях палаточного лагеря.
  4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщение детей к виду спорта скалолазание и туризм.
  5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

#### ***«Художественно-эстетическое развитие»***

1. Закреплять и углублять музыкальные впечатления и навыки, полученные в походе.
  2. Поддерживать инициативу детей в импровизации.
  3. Активизировать воображение, инициативу, творчество ребенка.
  4. Духовно обогащать детей положительными эмоциями.
  5. Совершенствовать исполнительские умения детей используя для этой цели игровые, песенные и танцевальные импровизации.
  6. Развивать коммуникативные навыки в различных ситуациях общения: со сверстниками, педагогами, родителями и другими людьми.
  7. Приобщать детей к наблюдению за окружающей природой.
- Создавать максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого физическое и психологическое пространство.

#### ***«Познавательное развитие»***

1. Удовлетворять детскую любознательность, не подавляя при этом интереса к узнаванию природы, формировать необходимые для разностороннего развития ребенка представления о ней, прививать навыки активности и самостоятельности мышления.
2. Развивать навыки общения со сверстниками, взрослыми и окружающей природой.

### **«Социально-коммуникативное развитие»**

1. Развивать игровую деятельность воспитанников;
2. Приобщение к элементарным общепринятым нормам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;
3. Продолжать работу по формированию семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств;
4. Развивать трудовую деятельность, воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей, его результатам;
5. Формировать представление об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.
6. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.

#### **1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план.**

№п/п	Наименование темы	Дата	Всего часов	Кол-во часов		Форма проведения	Форма контроля
				Теория	Практика		
1.	<b>Вводное занятие:</b> Знакомство группы с планом похода. правилами поведения в палаточном лагере. Режим дня. Распределение обязанностей в группе.	<b>7.07</b>	2	2	-	беседа	Опрос
2.	<b>Инструктаж по ТБ.</b>		2	1	1	беседа	опрос
3.	<b>Тематические занятия:</b>					Беседа, демонстрация	Опрос, наблюдение
3.1	Снаряжение для похода и скалолазания		2	1	1		
3.2	Навеска маршрутов на скальном рельефе, способы страховки.	<b>8.07</b>	1	1		Беседа, демонстрация	Опрос, наблюдение
3.3.	Техника преодоления скальных участков маршрута.		3	1	2	Беседа, демонстрация тренировка	Наблюдение
3.4.	Техника лазания с		2	1	1	Беседа,	Наблюдение

	нижней страховкой					демонстрация тренировка	
3.5.	Способы страховки: через себя, через искусственные точки опоры, приспособления для спуска.	<b>09.07</b>	2	1	1	Беседа, демонстрация тренировка	Наблюдение
3.6.	Работа со снаряжением для туризма и скалолазания: веревки, системы страховки, узлы.		2	1	1	Беседа, демонстрация тренировка	Наблюдение
3.7.	Укладка рюкзака. Необходимое снаряжение для похода.		1	1		Лекция	опрос
3.8.	Скальные районы Урала для туристов и скалолазов.		1	1			
3.9.	Заключительное занятие: Соревнования в «скорости».	<b>10.07</b>	4		4	Соревнование по дисциплинам скалолазания.	Наблюдение Подведение итогов
4.	Спортивно-игровые и массовые мероприятия: «Вечер туристской песни»; «Полоса препятствий»; «День именинника»; «Поделки своими руками»; «Чистота и порядок в доме»; «Поговорим про ЗОЖ»; «Огонь - наш друг, огонь - наш враг»; Подвижные и интеллектуальные игры»; Трудовая деятельность.	ежедн евно	10		10	Беседа, лекции, Эстафеты,	Наблюдение участие
6.	<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>		



## Содержание учебного плана:

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство группы с местом проживания. Организация бивака. Правила поведения в палаточном лагере в условиях экспедиции. Режим дня. Распределение обязанностей в группе. Краткая беседа о программе экспедиции.

2. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по охране окружающей среды. Бережное отношение к природе и фауне. Поведение участников экспедиции в условиях палаточного лагеря.

Раздел 3. Тематические занятия:

Тема №3.1. Снаряжение для скалолазания и туризма.

Тема №3.2. Навеска маршрутов на естественном рельефе.

Тема №3.3. Техника преодоления скальных участков маршрута.

Тема №3.4. Техника лазания с нижней страховкой.

Тема №3.5. Способы страховки на скалах: через себя, через ИТО.

Тема №3.6. Работа со снаряжением для туризма и скалолазания: веревки, системы страховки, узлы.

Тема №3.7. Укладка рюкзака. Необходимое снаряжение для похода.

Тема №3.8. Скальные районы Урала для туристов и скалолазов.

Тема №3.9. Соревнования в «скорости».

Тема №4. Спортивно-игровые и массовые мероприятия:

«Вечер туристской песни»;

«Полоса препятствий»;

«День именинника, поделки своими руками»;

«Чистота и порядок в доме»;

«Подвижные и интеллектуальные игры»;

«Спортивно-игровые занятия, эстафеты»;

«Полоса препятствий».

«Трудовая деятельность».

Ознакомительные занятия:

«Огонь - наш помощник, огонь - наш враг»;

«Поговорим о полезных привычках»;

«Как вести себя в экстремальной ситуации».

**Планируемые результаты реализации программы.**

*Предметные результаты:*

обучающиеся будут знать

- правила охраны труда, поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- познакомятся с понятиями и терминами в области вида спорта

«скалолазание», «туризм».

- обучающиеся освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки.

*Личностные:*

- начнет развиваться творческое мышление;

- сформируется потребность к здоровому образу жизни.

*Метапредметные:*

- начнет формироваться коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

- появится интерес к спортивно-оздоровительной деятельности.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

***Материально – техническое обеспечение***

*Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы:*

- Палатки -6 шт.;

- Туристские коврики;

- Бивуачное снаряжение;

- Тент костровой;

- Тент -2 шт.

- Костровое снаряжение;

- Топор, пила;

- Верёвка основная статика 85 м.;
- Верёвка динамика 50 м.;
- Навески тросовые, верёвочные;
- Карабины, оттяжки, спусковое устройство;
- Каски;
- Страховочные системы;
- Настольные игры;
- Мяч волейбольный;
- Наглядные пособия (альбомы, цветные фломастеры и карандаши, иллюстрации).

### **Форма аттестации.**

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Скалолазание и туризм как вид активного отдыха» предусматривает ведение текущего контроля. Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация обучающихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;
- педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

### **Методические материалы.**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа (групповая и индивидуальная, самостоятельная работа обучающихся). Репродуктивный метод (повторение, замедленный показ). Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесном взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Краткосрочная летняя дополнительная образовательная программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);

- современных технологий: здоровье сберегающие, информационные.

При организации мероприятий используются следующие методы обучения:

- беседы с элементами разнообразной тематики (исторические, познавательные);

- конкурсы (спортивные, развлекательные);

- подвижные игры;

- спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты).

В процессе обучения рекомендуется использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию.