

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 40**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
от 29.08.2024 №1



УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 02.09.2024 № 242/14
Директор МОУ СОШ № 40
И.А. Гулина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа детского школьного объединения секция «Юные скалолазы»**

1-5 КЛАССЫ

Срок реализации 2024-2025 гг.

Учитель М.В. Нилов

**ТВЕРЬ
2024 г.**

Пояснительная записка

Программа «Юные скалолазы» имеет **туристско-краеведческую направленность**, и предусматривает подготовку обучающихся по видам спортивного туризма, скалолазанию. **Новизна программы:**

«Юные скалолазы»- краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа, содержащая учебный материал по следующим направлениям: спортивный туризм, скалолазание, общая физическая подготовка, краеведение.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность.

Программа имеет большое прикладное значение. Это навыки, которые необходимы и туристу, и спортсмену.

Скалолазание способствует гармоничному развитию физических качеств. Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием. Зрелищность, красота и необычность гор, с которыми так близко соприкасаются обучающиеся во время походов, оказывают также и эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу родного края. Спортивное ориентирование развивает мышление занимающихся, умение быстро принимать решение, ориентироваться на местности. Совокупность разных видов деятельности, помогает всесторонне развивать личность.

Актуальность программы:

В век современных технологий, компьютеризации и гаджетов человечество все чаще замечает снижение уровня физической активности, а как следствие и снижение уровня физического развития и физической подготовленности. Данная программа помогает с помощью различных видов деятельности повысить уровень физической активности обучающихся. Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся школьного возраста.

Занятия скалолазанием вызывают огромный интерес у обучающихся. Способствует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья.

Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Из экстремальных видов спорта, скалолазание является самым безопасным.

Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и даже трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливают интерес обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является, сочетание туризма со спортивной направленностью (скалолазание, ОФП) позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик. Практические занятия составляют большую часть программы.

Цель программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через вовлечение в туристско-краеведческую деятельность.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

Образовательные:

- ознакомление с историей развития туризма, спортивного ориентирования, скалолазания;
- обучение основам туристской техники.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; □ обучение основам скалолазания.

Развивающие:

- развитие самостоятельности обучающихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы
- развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей

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

Воспитывающие:

- способствовать воспитанию навыков общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- воспитание осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни, через занятия туризмом, спортивным ориентированием и скалолазанием.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление психического и физического здоровья ребенка.

Программа рассчитана на учебный год (34 недели).

Организация учебно-тренировочного процесса по программе с учетом специализации предусматривается с учебной нагрузкой 2 часа в неделю. Возраст обучающихся 9 – 18 лет.

Планируемые результаты

Одним из показателей хорошего усвоения материала данной программы являются хорошие результаты при текущем и итоговом контроле, освоение техник передвижения по скалодрому, основ спортивного туризма и ориентирования. К концу обучения по программе обучающиеся должны **знать и уметь:**

- технику безопасности в спортивном туризме
- основы вязания туристических узлов
- основы передвижений по скалодрому
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- овладение навыками подготовки и проведение однодневных походов
- правила поведения туристов в лесу

Форма подведения итогов освоения образовательной программы:

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.

Входящий контроль проводится в первые дни обучения по программе и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, для того чтобы скорректировать учебно-тематический план.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материал. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучения с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний и умений.

Виды диагностик:

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

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА

1.	<u>Введение. Основы туризма</u> Вступительное занятие. Нормативные документы. Техника безопасности. Содержание работы кружка.	12	2	10
2.	<u>Общая физическая подготовка</u> Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстроты	12	2	10
3.	<u>Скалолазание</u> Основы скалолазания. Лазание по скалодрому (трудность, скорость, боулдеринг)	40	4	36
4.	<u>Подведение итогов</u> Соревнования по скалолазанию. Тестирование	4	1	3
ИТОГО:		68	9	59

Содержание программы

1. **Введение. Основы туризма**

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

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, горный. Понятие о спортивном туризме. Психологический климат группы. Психология малых групп. Влияние сложных условий, физических нагрузок на психику (внимание, реакция, память, общая работоспособность, утомляемость, раздражительность).

Правила безопасности в лагере, бивуаке. Правила безопасности при движении на маршруте. Возможные экстренные ситуации. Действия группы в аварийных ситуациях.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних

походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для похода. Вязание туристических узлов.

2. Общая физическая подготовка

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.

3. Скалолазание

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.

Техника работы рук

- скрестные движения руками;
- смена рук на зацепе;
- хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»); □ базовые приемы постановки рук на модулях.

Техника работы ног:

- Различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости,
- передвижение по наклонным щитам без помощи рук,
- перешагивание, зашагивание;
- переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук;
- повороты на носках на зацепах,
- приседание на носках с опусканием пятки,
- прием «накат на ногу»,
- базовые приемы постановки ног на модулях.

Способы передвижения по рельефу:

- вверх;
- траверсом;
- лазание вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз

4. Итоговое занятие

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

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, учебнометодическая 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
- Методические разработки по спортивному туризму, ориентированию, скалолазанию.

Список литературы для педагога

1. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография .- М.:Профиздат,1985г;
2. Верб 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.

Список литературы 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.
- 9.

Интернет – ресурсы:

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/>
9. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nemznat/.html>