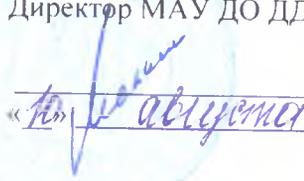




**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества» г. Тобольска  
(МАУ ДО ДДТ г. Тобольска)**

8 микрорайон, 40а, г. Тобольск, Тюменская область, 626150 тел.: 8(3456)27-77-87, e-mail: [ddt\\_tobolsk@mail.ru](mailto:ddt_tobolsk@mail.ru) сайт: [www.ddttoh.ru](http://www.ddttoh.ru)

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО ДДТ г. Тобольска

  
П. В. Малкин  
«10» августа 2023 года

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

Возраст обучающихся: 8-10 лет.

Нормативный срок освоения программы: 2 года.

Объем программы: 432 часа.

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

Принята на заседании методического совета  
Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.

г. Тобольск, 2023 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Аннотация .....  | 2  |
| Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .....                | 3  |
| 1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| 2. Целеполагание программы .....   | 6  |
| 3. Учебный план .....  | 8  |
| 4. Содержание программы .....  | 8  |
| Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....           | 12 |
| 5. Календарный учебный график.....                                       | 12 |
| 6. Методические материалы .....  | 13 |
| 7. Формы контроля. Оценочные материалы .....                             | 14 |
| 8. Рабочая программа воспитания .....                                    | 15 |
| 9. Календарный план воспитательной работы .....                          | 16 |
| 10. Рабочая программа на 2023-2024 учебный год .....                     | 17 |
| 11. Информационное и материально-техническое обеспечение программы ..... | 36 |
| 12. Список литературы.....   | 37 |
| Приложение.....  | 38 |

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные скалолазы» направлена на приобщение младших школьников к основам детско-юношеского туризма, укрепление их психического и физического здоровья. Занятия по программе развивают личностные качества обучающихся, учат настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

По программе могут заниматься младшие школьники с различным уровнем физического развития. Программа разноуровневая, ориентирована на базовый уровень сложности. В начале обучения проводится входная диагностика для определения уровня подготовки детей в форме тестирования. По результатам диагностики обучающиеся делятся на подгруппы, для каждой из которых составляется индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с выявленным уровнем. Для ребят, имеющих невысокий уровень подготовки, ИОМ соответствует стартовому уровню (подбираются более лёгкие упражнения, больше внимания уделяется отработке азов туризма, темп обучения невысокий). Для ребят, показавших высокий уровень подготовки, ИОМ соответствует продвинутому уровню сложности (высокая интенсивность упражнений, больше внимания уделяется скорости выполнения упражнений, продуманы задания для самостоятельного выполнения).

Нормативный срок освоения программы – 2 года, общий объем – 432 часа (по 216 часов в год). Оптимальная наполняемость групп – 18-25 человек, возраст детей – 8-10 лет. Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области ([edo.72to.ru](http://edo.72to.ru)). При подаче заявления на обучение родители предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- приглашение для проведения мастер-классов в рамках учебного плана квалифицированных специалистов, не имеющих возможности присутствовать на занятиях очно;
- при болезни ребёнка – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При обучении с использованием ДОТ занятия проходят синхронно - с использованием средств коммуникации, позволяющих обмениваться информацией в реальном времени, в т.ч. платформ для проведения онлайн-конференций. В то же время программа не исключает асинхронного варианта организации образовательного процесса – с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков, и т.д.). В этом случае занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Продолжительность 1 академического часа при применении ДОТ – 30 минут.

Педагогическое сопровождение образовательного процесса, в том числе в виде консультаций (при выполнении заданий), происходит через беседу в социальной сети ВКонтакте или через чат в мессенджере Viber. При этом контроль осуществляется с помощью тестов (google-формы), а также через выполнение практических заданий.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать

необходимым нормативам и требованиям, оборудовано компьютером или ноутбуком, имеющим доступ к сети Интернет. При отсутствии обозначенных условий обучение возможно с помощью смартфона с необходимыми установленными приложениями.

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

Формы организации работы при очном обучении - индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная (беседа, практические занятия); при использовании ДОТ - индивидуальная и групповая (видеозанятие, презентация, комплекс упражнений).

**Текущий** контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий. **Промежуточная аттестация** осуществляется в декабре, мае в форме тестирования (выполнение контрольных нормативов), педагогического наблюдения (критерии соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании дистанционных образовательных технологий). **Итоговая аттестация** проходит во второй половине мая второго года обучения. Общий вывод об уровне усвоения программы делается по совокупности результатов участия обучающихся в соревнованиях, походах выходного дня (приложение 1), викторинах, тестировании.

Программа реализуется в рамках социального заказа неконкурентным способом. Для занятий детям необходима удобная спортивная одежда и сменная спортивная обувь.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

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

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства просвещения России от 07.04.2021 г. № 06-433 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

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

- устав МАУ ДО ДДТ г. Тобольска.

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

**Актуальность программы** опирается на распоряжение Правительства РФ от 23.01.21 г. №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года», где в разделе III («Всестороннее развитие, обучение, воспитание детей») одной из приоритетных задач обозначено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств. Скалолазание – лазание по естественному или искусственному рельефу, возникшее из альпинизма и являющееся одной из его техник. Цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Данная программа актуальна ещё и потому, что в отделе развития туристско-краеведческой направленности МАУ ДО ДДТ г. Тобольска имеется единственный в городе зал, оборудованный скальным тренажёром высотой 4,5 метра. Практические занятия на нём вызывают интерес у детей любого возраста.

**Новизна программы** заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

**Отличительные особенности программы.** В программе увеличено количество часов раздела «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» с применением игровых технологий, в результате освоения которых обучающиеся приобретают навыки скалолазания, приобщаются к здоровому образу жизни, готовятся к выполнению вида испытания ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (Приложение 1).

**Педагогическая целесообразность.** Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания обучающихся, действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, она является актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения и остается

педагогически целесообразной. Кроме того, в программе через изучение родного города и области раскрывается патриотическая составляющая.

Ежегодно в МАУ ДО ДДТ г. Тобольска проводится анкетирование «Удовлетворенность качеством дополнительного образования», по результатам которого 100% родителей дают положительную оценку педагогической деятельности по программе.

**Особенности реализации программы.** Программа реализуется на базовом уровне сложности. В начале обучения проводится входная диагностика для определения уровня подготовки детей в форме тестирования. По результатам диагностики обучающиеся делятся на подгруппы, для каждой из которых составляется индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с выявленным уровнем. Для ребят, имеющих невысокий уровень подготовки, ИОМ соответствует стартовому уровню (подбираются более лёгкие упражнения, больше внимания уделяется отработке азов туризма, темп обучения невысокий). Для ребят, показавших высокий уровень подготовки, ИОМ соответствует продвинутому уровню сложности (высокая интенсивность упражнений, больше внимания уделяется скорости выполнения упражнений, продуманы задания для самостоятельного выполнения).

Кроме того, благодаря разноуровневости программы, при обучении по программе практикуется наставничество: обучающиеся, осваивающие ИОМ продвинутого уровня, могут помогать ребятам, занимающимся по ИОМ стартового уровня (готовить и проводить мастер-классы, квесты и викторины). В первый год обучения большое внимание уделяется физическому развитию детей, специальные задания даются в небольшом количестве, ребята участвуют в соревнованиях по скалолазанию внутри объединения и лишь некоторые из них принимают участие в городских соревнованиях. Во второй год объем специальных упражнений увеличивается, совершенствуются приемы передвижения по маршрутам с использованием рук, ног, осваивается траверс, практикуются выезды на природные скалы во время каникул.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- приглашение для проведения мастер-классов в рамках учебного плана квалифицированных специалистов, не имеющих возможности присутствовать на занятиях очно;
- при болезни ребёнка – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При обучении с использованием ДОТ занятия проходят синхронно - с использованием средств коммуникации, позволяющих обмениваться информацией в реальном времени, в т.ч. платформ для проведения онлайн-конференций. В то же время программа не исключает асинхронного варианта организации образовательного процесса – с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков, и т.д.). В этом случае занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Продолжительность 1 академического часа при применении ДОТ – 30 минут.

Педагогическое сопровождение образовательного процесса, в том числе в виде консультаций (при выполнении заданий), происходит через беседу в социальной сети

ВКонтакте или через чат в мессенджере Viber. При этом контроль осуществляется с помощью тестов (google-формы), а также через выполнение практических заданий.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, оборудовано компьютером или ноутбуком, имеющим доступ к сети Интернет. При отсутствии обозначенных условий обучение возможно с помощью смартфона с необходимыми установленными приложениями.

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

Формы организации работы при очном обучении - индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная (беседа, практические занятия); при использовании ДОТ - индивидуальная и групповая (видеозанятие, презентация, комплекс упражнений).

**Текущий** контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий. **Промежуточная аттестация** осуществляется в декабре, мае в форме тестирования (выполнение контрольных нормативов), педагогического наблюдения (критерии соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании дистанционных образовательных технологий). **Итоговая аттестация** проходит во второй половине мая второго года обучения. Общий вывод об уровне усвоения программы делается по совокупности результатов участия обучающихся в соревнованиях, походах выходного дня (приложение 1), викторинах, тестировании.

Программа реализуется в рамках социального заказа конкурентным способом. Для занятий детям необходима удобная спортивная одежда и сменная спортивная обувь. Обучение по программе осуществляется на русском языке.

## 2. Целеполагание программы

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

Программа направлена на решение следующих задач:

### 1. Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами скалолазания; элементарными психофизиологическими основами тренировочного процесса;
- научить детей приемам безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;
- познакомить обучающихся с разнообразием смежных профессий;
- сформировать навыки, необходимые для сдачи ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»;
- познакомить детей с историей Тобольска.

### 2. Развивающие:

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

### 3. Воспитательные:

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

### **Планируемые результаты.**

#### **1. Предметные:**

- обучающиеся знают основы скалолазания, элементарные психофизиологические основы тренировочного процесса (почему важна хорошая общефизическая подготовка, какие специальные навыки нужно получить, почему важно быть внимательным, развивать координацию, логическое мышление);
- дети владеют приемами безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;
- обучающиеся имеют представление о смежных профессиях;
- у детей сформированы навыки, необходимые для сдачи ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»;
- дети знают историю Тобольска.

#### **2. Метапредметные:**

- обучающиеся стратегически мыслят, добиваются поставленной цели;
- дети владеют приемами самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- обучающиеся знают основы здорового образа жизни, применяют в повседневной жизни способы укрепления здоровья.
- дети умеют устанавливать контакт со сверстниками, адаптироваться в коллективе, работать индивидуально и в команде

#### **3. Личностные:**

- в деятельности обучающиеся проявляют настойчивость, инициативу, ответственность;
- у детей сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям скалолазанием, к изучению малой Родины.

### **Формируемые общеразвивающей программой компетенции:**

#### **1) Личностные:**

- определение сферы собственных интересов.

#### **2) Регулятивные:**

- целеполагание через определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- планирование через установление правильной последовательности событий во время изучения основ скалолазания;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

#### **3) Познавательные:**

- понимание информации, представленной в виде текста, схем;
- предварительный отбор источников информации;
- добывание новых знаний: находя новые способы прохождения трасс, используя интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- переработка полученной информации: сравнивать, выделяя сходство и различия между способами прохождения трасс;

#### **4) Коммуникативные:**

- донесение своей позиции до других;
- слушание и понимание речи других;
- умение контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдать правила вежливости.

### 3. Учебный план

#### 3.1. Учебный план первого года обучения

| №             | Разделы                                  | Трудоемкость |           |            | Форма контроля  |
|---------------|--|--------------|-----------|------------|---|
|               |  | всего        | теория    | практика   |   |
| 1.            | Вводное занятие                          | 2            | 1         | 1          | Педагогическое наблюдение   |
| 2.            | Теоретическая подготовка                 | 10           | 6         | 4          | Пед. наблюдение, тестирование, опрос                              |
| 3.            | Общая физическая подготовка              | 82           | -         | 82         | Пед. наблюдение, тестирование, ПВД, анализ выполненных работ      |
| 4.            | Специальная физическая подготовка        | 59           | -         | 59         | Пед. наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ           |
| 5.            | Техника безопасности и техника страховки | 8            | 1         | 7          | Пед. наблюдение, игра, опрос, анализ выполненных работ            |
| 6.            | Техническая подготовка                   | 30           | 2         | 28         | Пед. наблюдение, анализ выполненных работ                         |
| 7.            | Тактическая подготовка                   | 6            | 1         | 5          | Пед. наблюдение, анализ выполненных работ                         |
| 8.            | Краеведение                              | 16           | 10        | 6          | Пед. наблюдение, игра «Улицы Тобольска», анализ выполненных работ |
| 9.            | Выполнение контрольных нормативов        | 1            | -         | 1          | Тестирование, анализ выполненных работ                            |
| 10.           | Итоговое занятие                         | 2            | -         | 2          | Пед. наблюдение, анализ выполненных работ                         |
| <b>Итого:</b> |  | <b>216</b>   | <b>21</b> | <b>195</b> |   |

#### 3.2. Учебный план второго года обучения

| №             | Разделы                                  | Трудоемкость |           |            | Форма контроля   |
|---------------|--|--------------|-----------|------------|--|
|               |  | всего        | теория    | практика   |  |
| 1.            | Вводное занятие                          | 2            | 1         | 1          | Пед. наблюдение, опрос   |
| 2.            | Теоретическая подготовка                 | 10           | 6         | 4          | Пед. наблюдение, ПВД, анализ выполненных работ                                       |
| 3.            | Общая физическая подготовка              | 66           | -         | 66         | Пед. наблюдение, тестирование, ГТО, анализ выполненных работ                         |
| 4.            | Специальная физическая подготовка        | 57           | -         | 57         | Пед. наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ                              |
| 5.            | Техника безопасности и техника страховки | 10           | 1         | 9          | Пед. наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ                              |
| 6.            | Техническая подготовка                   | 42           | -         | 42         | Пед. наблюдение, анализ выполненных работ  |
| 7.            | Тактическая подготовка                   | 8            | 1         | 7          | Пед. наблюдение, опрос, анализ выполненных работ                                     |
| 8.            | Краеведение                              | 16           | 10        | 6          | Пед. наблюдение, тестирование, ПВД, игра «Улицы Тобольска», анализ выполненных работ |
| 9.            | Выполнение контрольных нормативов        | 4            | -         | 4          | Тестирование, анализ выполненных работ   |
| 10.           | Итоговое занятие                         | 2            | -         | 2          | Пед. наблюдение, анализ выполненных работ  |
| <b>Итого:</b> |  | <b>216</b>   | <b>18</b> | <b>198</b> |  |

### 4. Содержание программы

#### 4.1. Содержание программы первого года обучения

##### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Краткий обзор развития скалолазания в России. Связь скалолазания с альпинизмом. Влияние занятий скалолазанием на организм. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания.

**Практика.** Профориентационный мастер-класс по скалолазанию с приглашением сотрудников спасательного отряда г. Тобольска.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

## **2. Теоретическая подготовка.**

### **2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, опрос.

### **2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.**

**Теория.** Снаряжение, применяемое скалолазами. Знакомство с карабинами, веревками.

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **2.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий скалолазанием. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

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

**Форма контроля:** тестирование.

### **2.4. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

## **3. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, тестирование, опрос, поход выходного дня по Тобольскому району, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие цепкости, силы пальцев. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения в виси.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **5. Техника безопасности и техника страховки.**

**Теория.** Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере.

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, игра «Мемо. Узлы», анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **6. Техническая подготовка.**

**Теория.** Техника – основа мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании и альпинизме. Индивидуальные особенности техники, связанные с анатомическим строением обучающихся. Основные технические приемы.

**Практика.** Постановка рук и ног на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника лазания траверсом. Техника отдыха на зацепах. Лазание трасс на трудность.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **7. Тактическая подготовка.**

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

**Практика.** Выбор тактики движения при прохождении маршрута на скорость.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **8. Краеведение.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, игра «Улицы Тобольска», анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **9. Выполнение контрольных нормативов.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Форма контроля:** тестирование, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Практическое занятие на местности: прохождение полосы препятствий.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

### **4.2. Содержание программы второго года обучения**

## **1. Вводное занятие.**

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, опрос.

## **2. Теоретическая подготовка.**

### **2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

**Практика.** Требования, предъявляемые к гимнастической страховке и верхней командной страховке. Квест на знание правил поведения и техники безопасности на занятиях на скальном тренажере. Игры на развитие концентрации внимания, командные игры на сплоченность.

### **2.2. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.**

**Теория.** Альпинистское снаряжение. Снаряжение для похода выходного дня. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года.

### **2.3. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, ПВД, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

## **3. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Комплекс упражнений для восстановления и релаксации.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Походы выходного дня по Тобольскому району (за рамками программы в свободное время).

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, тестирование, ГТО, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

## **4. Специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для развития ловкости. Выполнение упражнений в виси, на подъем и удержание ног. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие цепкости и силы пальцев рук. Упражнения с эспандером. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп:

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, тестирование, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

## **5. Техника безопасности и техника страховки.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, игра «Мемо. Узлы», анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **6. Техническая подготовка.**

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

**Практика.** Правильная постановка ног. Распределение веса при лазании. Приоритет прямых рук. Смена рук. Хваты руками: закрытый хват (замок). Открытый хват. Подхват. Откидка. Приёмы для ног: «Разножка», «Лягушка», «Распор».

Способы движения по скальному тренажеру:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки)
5. Лазание с верхней страховкой: срывы; лазание траверсом; спуск лазанием.

Игры с использованием лазания на скальном тренажере.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **7. Тактическая подготовка.**

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

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

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **8. Краеведение.**

**Теория.** Западная Сибирь: природа, флора и фауна. Традиции сибирских татар. Особенности архитектуры зданий Нижнего посада. Знаменский Михаил Степанович. Заказники, заповедники на территории Тюменской области.

**Практика.** Викторина «География заповедников на территории Тюменской области: животный мир» Викторина «Тоболяки – герои Великой Отечественной войны». Квест «История тобольских улиц - в фотографиях».

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, тестирование, ПВД, игра «Улицы Тобольска», анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

#### **9. Выполнение контрольных нормативов.**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Форма контроля:** тестирование, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ). По возможности – участие в соревнованиях.

#### **10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Практическое занятие на местности: прохождение квеста.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5. Календарный учебный график**

| <b>Год обучения</b> | <b>Сроки и продолжительность обучения</b> | <b>Продолжительность и периодичность занятий в неделю</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Кол-во часов в год</b> |
|---------------------|---|---|------------------------------|---------------------------|
| 1 год               | 1 сентября – 31 мая                       | 3 раза в неделю по 2 часа (1 ак. час - 40)                | 6 часов                      | 216                       |

|                |                                      |   |         |     |
|----------------|--------------------------------------|---|---------|-----|
| обучения       | 36 уч. недель                        | минут при очном обучении, при использовании ДОТ – 30 минут)   |         |     |
| 2 год обучения | 1 сентября – 31 мая<br>36 уч. недель | 3 раза в неделю по 2 часа (1 ак. час - 40 минут при очном обучении, при использовании ДОТ – 30 минут) | 6 часов | 216 |

## 6. Методические материалы

При составлении программы учтены следующие принципы:

- **Принцип научности** осуществляется в совместном планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- **Принцип дифференциации:** отбор содержания, методов, форм воспитания и обучения в соответствии с индивидуальными, возрастными, физическими, гендерными особенностями обучающихся.

- **Принцип последовательности и систематичности:** материал выдаётся обучающимся в тесной связи с жизнью, он практикоориентирован и взаимодополняем.

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

- **Принцип преемственности:** более успешные обучающиеся берут шефство над остальными, помогают в регулировании страховочной системы, отрабатывают дополнительно разные приемы движений по скальному тренажеру, проводят разминки в начале занятия, готовят мастер-классы, игры и квесты. Выпускники объединения, в т.ч. - сотрудники спасательного отряда, МЧС, проводят мастер-классы по приемам движения в скалолазании, оказанию первой помощи, выживанию в экстремальных условиях, организации страховки.

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

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

Отдельно в работе с младшими школьниками выделяется **приём почемучки**, или задавание педагогом вопросов, требующих самостоятельного поиска ответа. Это не только стимулирует когнитивные потребности обучающихся, но и формирует у них ответственность за получение информации. Кроме того, самостоятельно найденный ответ запоминается гораздо лучше, а привычка поиска локальной информации, её анализа и обработки закрепляется.

**Формы занятий**, применяемые в работе:

1. Игры, эстафеты, квесты.
2. Беседы.
3. Мастер-классы.
4. Учебно-тренировочные занятия.
5. Соревнования.
6. Практикумы.
7. Экскурсии.
8. Походы.

**Формы контроля:**

1. Педагогическое наблюдение.

2. Опрос.
3. Тестирование.
4. ПВД (выполнение нормативов ГТО).
5. Игры.
6. Анализ выполненных работ (при использовании ДОТ).

Программа предусматривает участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего обучения. 2-3 раза в год совместно с родителями совершаются походы выходного дня по утвержденным маршрутам по Тобольскому району (в каникулярное время и в выходные). При этом родители на собрании знакомятся с памяткой «В поход всей семьей!» (приложение 6).

Обязательным условием допуска к участию в походе выходного дня является прохождение обучающимися комплекса инструктажей по технике безопасности с фиксацией в соответствующем журнале.

В процессе обучения используются две авторские настольные игры. Игра «Мемо. Узлы» разработана в рамках образовательного проекта «Школа играющих педагогов», презентована для педагогической общественности города Тобольска, размещена на сайте учреждения в разделе «Методическая копилка» и доступна для скачивания: <https://ddttob.ru/index.php/metodicheskaya-kopilka/igra-memo-uzly>.

Игра «Улицы Тобольска» представлена в приложении 5, используется в качестве методического пособия для программ туристско-краеведческой направленности (в том числе - в летний период для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием). Обе игры могут быть использованы как для знакомства обучающихся с теоретическим материалом, так и в качестве самостоятельной формы контроля.

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающимся высылаются видеоматериалы для самостоятельного изучения. Ссылки на используемые видеоматериалы по темам представлены в приложении 3.

## **7. Формы контроля. Оценочные материалы**

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

**Задачи** контроля:

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

**Виды и формы** контроля.

**Вводный контроль** – проводится в начале обучения в форме тестирования (приложение 4) для определения уровня подготовки обучающихся и, при необходимости, составления ИОМ.

**Текущий контроль** – осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий. Педагог отслеживает технику лазания, правильность выполнения элементов, соблюдение техники безопасности, скоростно-силовые качества обучающихся, сформированность знаний по истории Тобольска.

**Промежуточная аттестация** – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного периода (темы, раздела, полугодия, года обучения). Осуществляется в декабре, мае в форме тестирования (выполнение контрольных нормативов, приложение 4), педагогического наблюдения (критерии

соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании дистанционных образовательных технологий).

**Итоговая аттестация** - это оценка уровня овладения учебным материалом, проходит во второй половине мая второго года обучения. Общий вывод об уровне усвоения программы делается по совокупности результатов участия обучающихся в соревнованиях, походах выходного дня (приложение 1), викторинах, тестировании.

## **8. Рабочая программа воспитания**

1. Анализ проблемного поля. В объединении занимаются младшие школьники из разных общеобразовательных школ, которые учатся во вторую смену. Поскольку практически все объединения рассчитаны на вечернее время, обучение по программе «Юные скалолазы» решает вопрос организации досуга детей во внеурочное время. Ребята разновозрастные, старшие пытаются доминировать, поэтому первостепенная задача - формирование коллектива и приобщение детей к социальным нормам. В группах есть дети из малообеспеченных и многодетных семей.

Родители занятия туризмом и скалолазанием поддерживают, создан чат в мессенджере Viber, где размещаются фотографии и видео с занятий, происходит обмен новостями, достижениями ребят. Спонтанно по предложениям родителей могут быть организованы совместные прогулки по окрестностям Тобольска, походы выходного дня, занятия на веревочном парке. Такая поддержка со стороны родителей способствует не только успешной воспитательной работе, но и укреплению детско-родительских отношений, формированию семейных ценностей.

2. Цель воспитательной работы – создание условий для развития интереса обучающихся к туристско-краеведческой деятельности, формирования здорового образа жизни, ценностного восприятия себя и окружающих.

Задачи воспитательной работы:

- формировать коллектив средствами туризма;
- формировать социальные нормы поведения детей;
- воспитывать интерес и бережное отношение к истории, культуре и традициям малой родины.

Ожидаемые результаты:

- активное участие и заинтересованность детей в туристско-краеведческой деятельности;
- дисциплинированность, соблюдение нравственно-этических и социальных норм поведения, умение взаимодействовать в коллективе;
- чувство гордости обучающихся за историю и культурное наследие родного края.

### 9. Календарный план воспитательной работы

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

## 10. Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

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

Программа направлена на решение следующих задач:

### 1. Обучающие:

- познакомить обучающихся с основами скалолазания; элементарными психофизиологическими основами тренировочного процесса;
- научить детей приемам безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;
- познакомить обучающихся с разнообразием смежных профессий;
- сформировать навыки, необходимые для сдачи ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»;
- познакомить детей с историей Тобольска.

### 2. Развивающие:

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

### 3. Воспитательные:

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

### Планируемые результаты.

#### 1. Предметные:

- обучающиеся знают основы скалолазания, элементарные психофизиологические основы тренировочного процесса; имеют представление о смежных профессиях;
- дети владеют приемами безопасной самостоятельной и коллективной работы на скальном тренажере;
- у детей сформированы навыки, необходимые для сдачи ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»;
- дети знают историю Тобольска.

#### 2. Метапредметные:

- обучающиеся стратегически мыслят, добиваются поставленной цели;
- дети владеют приемами самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- обучающиеся знают основы здорового образа жизни, применяют в повседневной жизни способы укрепления здоровья.
- дети умеют устанавливать контакт со сверстниками, адаптироваться в коллективе, работать индивидуально и в команде

#### 3. Личностные:

- в деятельности обучающиеся проявляют настойчивость, инициативу, ответственность;
- у детей сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям скалолазанием, к изучению малой Родины.

### Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год (первый год обучения)

| №   | К-во часов | Раздел программы                  | Тема, краткое содержание занятия  | Форма занятия                              |  | Форма контроля                                 |  |
|-----|------------|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
|     |            |                                   |   | очная                                      | дистанционная  | очная  | дистанционная                          |
| 1.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.  | Беседа                                     | Просмотр видеороликов  | Пед. наблюдение                                | Опрос, анализ выполненных работ        |
| 2.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.   | Мастер-класс                               | Просмотр видеороликов  | Пед. наблюдение, тестирование, опрос           | Опрос                                  |
| 3.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.   | Беседа, игра «Достань камень»              | Просмотр видеороликов  | Пед. наблюдение, тестирование, опрос           | Опрос                                  |
| 4.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.               | Беседа, квест                              | Просмотр видеороликов (ссылки на используемые видеоматериалы по темам представлены в приложении 3) | Педагогическое наблюдение, тестирование, опрос | Опрос                                  |
| 5.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. | Беседа, эстафета                           | Просмотр видеороликов  | Педагогическое наблюдение, тестирование, опрос | Опрос                                  |
| 6.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Краткая характеристика техники лазания.   | Беседа, практикум                          | Просмотр видеороликов  | Пед. наблюдение, тестирование, опрос           | Опрос                                  |
| 7.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания.  | Беседа, Игра «Кто быстрее?»                | Просмотр видеороликов  | Педагогическое наблюдение, тестирование, опрос | Опрос                                  |
| 8.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Понятие траверса, особенности движения траверсом.   | Беседа Игра «Веселый паучок»               | Просмотр видеороликов  | Пед. наблюдение, тестирование, опрос           | Опрос                                  |
| 9.  | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.   | Учебно-тренировочное занятие               | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий  | Педагогическое наблюдение, тестирование, опрос | Опрос                                  |
| 10. | 2          | Теор. подготовка ОФП              | Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований          | Беседа, эстафета с элементами скалолазания | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий  | Педагогическое наблюдение, тестирование, опрос | тестирование, анализ выполненных работ |
| 11. | 2          | СФП                               | Практическое занятие на местности   | Учебно-тренировочное занятие               | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий  | Педагогическое наблюдение                      | анализ выполненных работ               |
| 12. | 2          | Выполнение контрольных нормативов | Сдача нормативов  | Практикум                                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий  | тестирование                                   | тестирование                           |

|     |   |   |   |  |   |  |                                 |
|-----|---|---|---|--|---|--|---------------------------------|
| 13. | 2 | Теор. подготовка ОФП                          | Соревнования по скалолазанию.   | Соревнования                           | Самостоятельное выполнение заданий                        | Педагогическое наблюдение                | Опрос                           |
| 14. | 2 | Теор. подготовка ОФП                          | Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.                             | Беседа, практикум                      | Просмотр видеороликов                                     | Педагогическое наблюдение, тестирование. | Опрос, анализ выполненных работ |
| 15. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Бег 400 м. Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере                            | Беседа практикум, игра «Самый ловкий»  | Просмотр видеороликов                                     | Педагогическое наблюдение, тестирование. | Опрос                           |
| 16. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Организация страховки на скальном тренажере   | Беседа, практикум                      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | Опрос                           |
| 17. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Виды страховки  | Беседа, практикум, игра «Самый смелый» | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение, тестирование. | Викторина                       |
| 18. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Организация само страховки на скальном тренажере                                    | Беседа, практикум, эстафета            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | Викторина                       |
| 19. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Бег 800 м. Динамическая страховка   | Беседа, практикум, игра «Вышибалы»     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | Опрос                           |
| 20. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Веревки, используемые для организации страховки                                     | Беседа, игра «Лабиринт»                | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение, тестирование  | Тестирование                    |
| 21. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Карабины. Виды. Правила работы с карабинами   | Беседа, эстафета, игра «Конструктор»   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | Опрос                           |
| 22. | 2 | ОФП. Техника безопасности и техника страховки | Узлы для организации страховки  | Беседа, практикум, игра МЕМО Узлы      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Игра МЕМО Узлы                           | Тестирование                    |
| 23. | 2 | Техническая подготовка                        | Прыжковые упражнения. Отработка приема приземления при срыве.                       | Учебно-тренировочное занятие           | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | анализ выполненных работ        |
| 24. | 2 | Техническая подготовка                        | Упражнения на силу верхнего плечевого пояса. Отработка приема лазания по вертикали. | Практикум, эстафета                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | анализ выполненных работ        |
| 25. | 2 | Техническая подготовка                        | Упражнения в приседе. Отработка приема лазания по вертикали при помощи рук.         | Практикум, игра «Найди камень»         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Педагогическое наблюдение                | анализ выполненных работ        |
| 26. | 2 | ОФП   | Общеразвивающие упражнения для ног. Прыжки через препятствия.                       | Практикум, игра «Болото»               | самостоятельное выполнение заданий                        | Педагогическое наблюдение                | анализ выполненных работ        |
| 27. | 2 | Техническая                                   | Беговые упражнения. Эстафета с  | Практикум                              | Просмотр видеороликов,                                    | Педагогическое                           | анализ выполненных              |

|     |   |                        |   |                                |  |                           |                                 |
|-----|---|------------------------|---|--------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|
|     |   | подготовка             | элементами скалолазания.  |                                | самостоятельное выполнение заданий                             | наблюдение                | работ                           |
| 28. | 2 | Техническая подготовка | Практическое занятие на местности.  | Квест, подвижные игры          | самостоятельное выполнение заданий                             | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 29. | 2 | Выполнение нормативов  | Сдача нормативов.   | практикум                      | самостоятельное выполнение упражнений, с фиксацией результатов | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 30. | 2 | Техническая подготовка | ОФП. Развитие техники лазания.  | Практикум, игра «Паучок»       | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 31. | 2 | Техническая подготовка | Бег 800м. Прохождение простых маршрутов.  | Учебно-тренировочное занятие   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 32. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения с сопротивлением. Прохождение простых маршрутов, увеличение протяженности. | Практикум, подвижные игры      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 33. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения с предметами. Прохождение маршрутов средней сложности.                     | Учебно-тренировочное занятие   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 34. | 2 | Техническая подготовка | Подвижные игры. Прохождение простых маршрутов на скорость.                            | Практикум                      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 35. | 2 | Техническая подготовка | Эстафета с элементами скалолазания.   | Эстафета                       | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 36. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на равновесие. Прохождение маршрутов средней сложности на скорость.        | Учебно-тренировочное занятие   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 37. | 2 | ОФП                    | Гимнастические упражнения.  | Практикум, игра «Самый ловкий» | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 38. | 2 | Техническая подготовка | Соревнования по скалолазанию на трудность   | Соревнования                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 39. | 2 | Техническая подготовка | Практическое занятие на местности   | Практикум                      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 40. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на гибкость. Техника работы ног.   | Учебно-тренировочное занятие   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий      | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 41. | 2 | Техническая            | Эстафета. Постановка работы ног,  | Учебно-                        | Просмотр видеороликов,   | Педагогическое            | Анализ выполненных              |

|     |   |                        |  |   |  |                           |                                 |
|-----|---|------------------------|--|---|--|---------------------------|---------------------------------|
|     |   | подготовка             | использование маленьких зацепов.   | тренировочное занятие                         | самостоятельное выполнение заданий   | наблюдение                | работ                           |
| 42. | 2 | Техническая подготовка | Гимнастические упражнения. Техника лазания в бок.  | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений                       | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 43. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на координацию движений. Отработка точной постановки ног на зацеп.            | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 44. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на равновесие. Лазание на простом маршруте с концентрацией внимания на ногах. | Практикум, игра «Болото»                      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 45. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения с предметами. Лазание на средних маршрутах с концентрацией внимания на ногах. | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений                       | Педагогическое наблюдение | Анализ выполненных работ        |
| 46. | 2 | Техническая подготовка | Подвижные игры. Постановка ноги на мелкие закругленные зацепы.                           | Практикум, игры                               | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 47. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения со скакалкой. Постановка ноги на трение.                                      | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 48. | 2 | Техническая подготовка | Подвижные игры. Постановка ноги на рант.   | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 49. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения с сопротивлением. Прохождение траверса с динамической страховкой.             | Практикум, игра «Кто сильнее»                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений                       | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 50. | 2 | Техническая подготовка | ОФП. Прием «Разножка».   | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений                       | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 51. | 2 | Выполнение нормативов  | Выполнение нормативов. ОФП. Прием «Лягушка».   | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | Анализ выполненных работ        |
| 52. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на равновесие. Прием «поддержка пяткой или носком».                           | Практикум, игры «Бревно»                      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий                          | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 53. | 2 | Техническая подготовка | ОФП. Прием «Лягушка».  | Практикум, эстафета с элементами скалолазания | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий, с фиксацией результатов | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |

|     |   |                        |   |   |  |                                  |                                     |
|-----|---|------------------------|---|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| 54. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения на силу верхнего плечевого пояса. Отработка приема лазания по вертикали. | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 55. | 2 | Техническая подготовка | Упражнения в приседе. Отработка приема лазания по вертикали при помощи рук.         | Практикум, эстафета                           | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 56. | 2 | Техническая подготовка | Эстафета. Работа ног, при использовании маленьких зацепов.                          | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 57. | 2 | СФП                    | Развитие силовой выносливости.  | Практикум, игра «Самый сильный»               | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 58. | 2 | СФП                    | Лазание на выносливость (5-10 минут).   | Практикум. эстафета                           | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 59. | 2 | СФП                    | Свободное лазание с динамической страховкой.  | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 60. | 2 | СФП                    | Лазание по траверсу.  | Практикум, игра «Вышибалы»                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 61. | 2 | СФП                    | Лазание на выносливость.  | Мастер-класс с выпускниками, сотрудниками МЧС | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 62. | 2 | СФП                    | Лазание вверх на скорость по легкому маршруту.                                      | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 63. | 2 | ОФП                    | Эстафета с элементами скалолазания.   | Практикум                                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 64. | 2 | Краеведение            | Знакомство с архитектурой Тобольска. (виртуальная экскурсия)                        | Экскурсия, викторина, игра                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение, игра  | Викторина, анализ выполненных работ |
| 65. | 2 | Краеведение            | Храмы Тобольска. Викторина.   | Квест, викторина                              | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение, опрос | анализ выполненных работ            |
| 66. | 2 | Краеведение            | Памятники архитектуры Нижнего посада.   | Экскурсия, викторина                          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение, опрос | Викторина, анализ выполненных работ |
| 67. | 2 | СФП                    | Упражнения для развития силы пальцев рук.   | Учебно-тренировочное занятие                  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |

|     |   |                        |   |  |  |                                  |                                     |
|-----|---|------------------------|---|--|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| 68. | 2 | Краеведение            | «История моей семьи»  | Квест, фоторепортаж                          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | викторина, анализ выполненных работ |
| 69. | 2 | Краеведение            | Памятники природы на территории Тобольска.                                      | Экскурсия, викторина                         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | Опрос, анализ выполненных работ     |
| 70. | 2 | Краеведение            | Тоболяки – герои Великой Отечественной войны.                                   | Беседа, викторина                            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение, опрос | анализ выполненных работ            |
| 71. | 2 | Краеведение            | Музыкально-поэтическая композиция «Сибирь, люблю тебя я всей душой!»            | Беседа, викторина, квест «Тобольску 435 лет» | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | Анализ выполненных работ            |
| 72. | 2 | СФП                    | Лазание вверх на скорость по среднему маршруту.                                 | Учебно-тренировочное занятие                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | Опрос, анализ выполненных работ     |
| 73. | 2 | СФП                    | Лазание на выносливость.  | Практикум, игра «Выше и быстрее»             | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | Опрос, анализ выполненных работ     |
| 74. | 2 | СФП                    | Свободное лазание на скорость.  | Учебно-тренировочное занятие                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 75. | 2 | ОФП                    | Координационные упражнения на месте. Упражнения с набивными мячами.             | Учебно-тренировочное занятие                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 76. | 2 | ОФП                    | Упражнения с эспандером лыжника<br>Общеразвивающие упражнения на месте в парах. | Практикум, игра «Паучок»                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 77. | 2 | Тактическая подготовка | Скоростное прохождение траверса.<br>Упражнение на силу спины.                   | Учебно-тренировочное занятие                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | Опрос, анализ выполненных работ     |
| 78. | 2 | СФП                    | Скоростное прохождение траверса.<br>Упражнения на координацию движений.         | Практикум                                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 79. | 2 | ОФП                    | ОФП. Упражнения на развитие координации.  | Практикум, игра «Болото»                     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 80. | 2 | ОФП                    | ОФП. Упражнения на гибкость.  | Учебно-тренировочное занятие                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |
| 81. | 2 | ОФП                    | ОФП. Упражнения с отягощением.  | Учебно-тренировочное                         | Просмотр видеороликов, самостоятельное                       | Педагогическое наблюдение        | анализ выполненных работ            |

|     |   |                        |   | занятие                      | выполнение упражнений  |                           |                                 |
|-----|---|------------------------|---|------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|
| 82. | 2 | ОФП                    | Бег 800м. Упражнения на развитие координации.   | Практикум                    | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 83. | 2 | СФП                    | Практическое занятие на местности.  | Практикум, игра «Найди пару» | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий    | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 84. | 2 | СФП                    | Совершенствование приёма «Разножка»   | Практикум                    | самостоятельное выполнение заданий                           | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 85. | 2 | СФП                    | Совершенствование приёма «Лягушка»  | Практикум                    | самостоятельное выполнение заданий                           | Педагогическое наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 86. | 2 | СФП                    | Лазание вверх на скорость по легкому маршруту   | Практикум                    | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 87. | 2 | ОФП                    | Кросс 1 км. Общеразвивающие упражнения на месте.  | Практикум                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 88. | 2 | СФП                    | Круговая тренировка на развитие силы верхнего плечевого пояса. Скоростное прохождение траверса. | Учебно-тренировочное занятие | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 89. | 2 | СФП                    | Бег 4x100 м. Упражнения на скорость реакции   | Практикум                    | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 90. | 2 | СФП                    | Кросс, упражнения на развитие гибкости  | Учебно-тренировочное занятие | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 91. | 2 | СФП                    | Бег 400м. Эстафета с элементами скалолазания.   | Практикум                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 92. | 2 | СФП                    | Бег 800м. Упражнения на координацию.  | Практикум                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 93. | 2 | Тактическая подготовка | ОФП. Многократное прохождение простых маршрутов.  | Практикум, игра «Вышибалы»   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 94. | 2 | Тактическая подготовка | ОФП. Многократное прохождение средних маршрутов.  | Квест «Покорители вершин»    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 95. | 2 | ОФП                    | Спортивные игры.  | Практикум, соревнования      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |
| 96. | 2 | Тактическая подготовка | Упражнения на гибкость. Прохождение простого маршрута при помощи ног.                           | Практикум                    | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение | анализ выполненных работ        |

|      |   |                                   |   |                                  |  |                                      |                                 |
|------|---|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| 97.  | 2 | Тактическая подготовка            | Упражнения на равновесие. Прохождение среднего маршрута при помощи ног. | Учебно-тренировочное занятие     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 98.  | 2 | Тактическая подготовка            | ОФП. Закрепление приема прохождения траверса.                           | Практикум, игра «Выше и быстрее» | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 99.  | 2 | ОФП                               | Упражнения с сопротивлением. Силовая подготовка.                        | Квест «Силачи»                   | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 100. | 2 | Тактическая подготовка            | Эстафета с элементами скалолазания.                                     | Практикум                        | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 101. | 2 | ОФП                               | Упражнения на равновесие. Силовая подготовка.                           | Учебно-тренировочное занятие     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 102. | 2 | Тактическая подготовка            | Общеразвивающие упражнения в движении. Прохождение траверса.            | Подвижные игры, практикум        | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 103. | 2 | Выполнение контрольных нормативов | Сдача нормативов.   | Практикум                        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 104. | 2 | Тактическая подготовка            | Практическое занятие на местности.                                      | Практикум                        | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |
| 105. | 2 | Краеведение                       | «Тобольский Кремль – жемчужина Сибири»                                  | Экскурсия, квест, эстафета       | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение, викторина | Опрос, анализ выполненных работ |
| 106. | 2 | СФП                               | Совершенствование лазания с верхней страховкой.                         | Учебно-тренировочное занятие     | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение упражнений | Педагогическое наблюдение            | Опрос, анализ выполненных работ |
| 107. | 2 | СФП                               | Совершенствование свободного лазания.                                   | Соревнования                     | самостоятельное выполнение упражнений                        | Педагогическое наблюдение            | Анализ выполненных работ        |
| 108. | 2 | СФП                               | Итоговое занятие на местности   | Практикум                        | самостоятельное выполнение заданий                           | Педагогическое наблюдение            | анализ выполненных работ        |

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год (второй год обучения)**

| № п/п | Кол-во ак. часов | Раздел программы     | Тема занятия  | Форма занятия     |   | Форма контроля  |                                 |
|-------|------------------|----------------------|---|-------------------|---|-----------------|---------------------------------|
|       |                  |                      |   | очная             | дистанционная   | очная           | дистанционная                   |
| 1.    | 2                | Вводное занятие. ОФП | Обзор развития скалолазания в России. Знакомство с достижениями выдающихся спортсменов России и за рубежом. Обзор международных турниров по скалолазанию. Спортивная игра . | Беседа            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 2.    | 2                | Техника              | Правила страховки и обеспечение   | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов,                                    | Пед. наблюдение | Опрос, анализ                   |

|    |   |  |   |                          |   |                 |                                 |
|----|---|--|---|--------------------------|---|-----------------|---------------------------------|
|    |   | безопасности и техника страховки<br>ОФП      | безопасности обучающихся во время тренировки. Страховка гимнастическая, верхняя командная страховка. Упражнения для пояса верхних конечностей.                              |                          | самостоятельное выполнение заданий                        |                 | выполненных работ               |
| 3. | 2 | ОФП Техника безопасности и техника страховки | Организация и требования, предъявляемые к гимнастической страховке и верхней командной страховке. Упражнения для пояса верхних конечностей                                  | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 4. | 2 | ОФП Техника безопасности и техника страховки | ОФП. Практика по организации страховки на скальном тренажере. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа.  | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 5. | 2 | ОФП Техника безопасности и техника страховки | Верхняя командная страховка, организация. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:  | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 6. | 2 | ОФП Техника безопасности и техника страховки | Страховка гимнастическая, способы. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:   | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 7. | 2 | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. СФП. | Упражнения на развитие выносливости. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня.  | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 8. | 2 | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. СФП. | Упражнения на развитие выносливости. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. | Беседа, игра-путешествие | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 9. | 2 | Краткая характеристика техники лазания.      | Упражнения на координацию. Повороты на месте. Игра «Найди зацепку».   | Беседа, практикум        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

|     |   |   |   |                   |   |                 |                                 |
|-----|---|---|---|-------------------|---|-----------------|---------------------------------|
|     |   | ОФП.  | Формы скального рельефа. Крутизна рельефа   |                   |   |                 |                                 |
| 10. | 2 | Краткая характеристика техники лазания. ОФП   | Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса                          | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 11. | 2 | Выполнение контрольных нормативов.            | Сдача контрольных нормативов.   | практикум         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 12. | 2 | Краткая характеристика техники лазания. ОФП   | Понятие траверса, особенности движения траверсом. Упражнения для мышц ног (голень, бедро).                          | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 13. | 2 | Краткая характеристика техники лазания. ОФП   | Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска. Упражнения на координацию. Спуск вниз лазанием  | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 14. | 2 | ОФП   | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Лазание траверсом.       | Беседа, эстафета  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 15. | 2 | ОФП   | Упражнения для мышц спины. Лазание траверсом.   |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 16. | 2 | ОФП   | Подвижные игры «Третий лишний», «Совушка»   |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 17. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. ОФП | Правила ТБ при занятиях на скальном тренажере, организация самостраховки Эстафеты «Вызов номеров», «Бег по кочкам». | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 18. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. ОФП | Основные узлы, необходимые для организации страховки. Лазание коротких трасс. Игра «Нарисуй-ка»                     | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 19. | 2 | Техника безопасности и техника                | Основные узлы, необходимые для организации страховки. Лазание трасс частями   | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

|     |   |   |  |                             |   |                 |                                 |
|-----|---|---|--|-----------------------------|---|-----------------|---------------------------------|
|     |   | страховки.                                |  |                             |   |                 |                                 |
| 20. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Работа в команде, организация верхней командной страховки. Подтягивания на перекладине. Висы на пальцах  | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 21. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Работа в команде, организация верхней командной страховки. Отработка статических перехватов.             | Беседа, практикум           | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 22. | 2 | СФП                                       | Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры  | Практикум                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 23. | 2 | СФП                                       | Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с элементами скалолазания                                      | эстафета                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 24. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Работа в команде, организация верхней командной страховки. Подтягивания на перекладине. Висы на пальцах. | Беседа, практикум, эстафета | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 25. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Висы на одной руке, на пальцах<br>Подвижные игры «Пустое место», «Волк во рву».                          | Практикум, игра             | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 26. | 2 | СФП                                       | Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.   | Практикум, игра             | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 27. | 2 | СФП                                       | Упражнения на развитие быстроты. Эстафета с элементами скалолазания                                      | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 28. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Упражнения на координацию. Лазание с завязанными глазами   | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 29. | 2 | Техника безопасности и                    | Лазание коротких трасс. Игра «Нарисуй-ка»  | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное                    | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

|     |   |   |   |                             |   |                 |                                 |
|-----|---|---|---|-----------------------------|---|-----------------|---------------------------------|
|     |   | техника страховки.                        |   |                             | выполнение заданий  |                 |                                 |
| 30. | 2 | Техника безопасности и техника страховки. | Эстафета с элементами скалолазания  | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 31. | 2 | СФП                                       | Упражнения для развития ловкости. Эстафета со скакалкой. Эстафета прыжками                  | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 32. | 2 | СФП                                       | Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движения.                          | практикум                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 33. | 2 | СФП                                       | Подтягивание на перекладине. Разноуровневые висы  | практикум                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 34. | 2 | Техническая подготовка                    | Особенности техники работы рук и ног при лазании на скальном тренажере. Игра «Кто быстрее?» | Беседа, практикум, эстафета | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 35. | 2 | ОФП                                       | Подтягивание на перекладине. Разноуровневые висы. Подвижные игры.                           | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 36. | 2 | ОФП                                       | Подвижная игра «Мышки завитушки».   | игра                        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 37. | 2 | Техническая подготовка                    | Техника работы рук: с крестные движения рук. Лазание траверсом.                             | Практикум, эстафета         | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 38. | 2 | Техническая подготовка                    | Техника работы рук: смена рук на зацепе. Отработка динамических перехватов.                 | Беседа, практикум           | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 39. | 2 | СФП                                       | Упражнения для развития силы.   | практикум                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 40. | 2 | СФП                                       | Подтягивание на перекладине, висы на пальцах  | практикум                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 41. | 2 | Техническая                               | Закрытый хват (замок).  | Беседа, практикум           | Просмотр видеороликов,                                    | Пед. наблюдение | Опрос, анализ                   |

|     |   | подготовка             |   |                    | самостоятельное<br>выполнение заданий                     |                 | выполненных работ               |
|-----|---|------------------------|---|--------------------|---|-----------------|---------------------------------|
| 42. |   | ОФП                    | Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа | практикум          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 43. | 2 | Техническая подготовка | Открытый хват   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 44. | 2 | Техническая подготовка | Подхват. Откидка.   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 45. | 2 | СФП                    | Развитие координации. Игры с веревкой                               | Практикум, этафета | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 46. | 2 | СФП                    | Висы на перекладине на развитие силы мышц брюшного пресса.          | Практикум          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 47. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Разножка»,   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 48. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Разножка»,   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 49. | 2 | ОФП                    | Упражнения с сопротивлением   |                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 50. | 2 | СФП                    | Упражнения на равновесие.   |                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 51. | 2 | СФП                    | Гимнастические упражнения, требующие сложной координации движения.  |                    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 52. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Лягушка»   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 53. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Лягушка»   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 54. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Лягушка»   | Беседа, практикум  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

|     |   |                        |   |                   |   |                 |                                 |
|-----|---|------------------------|---|-------------------|---|-----------------|---------------------------------|
| 55. | 2 | ОФП                    | Эстафеты «Гонка мячей», «Прыжки по кочкам»                      | <b>Практикум</b>  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 56. | 2 | ОФП                    | Эстафета со скакалкой   |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 57. |   | Техническая подготовка | Приём «Распор»  | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 58. | 2 | Техническая подготовка | Приём «Распор»  | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 59. | 2 | СФП                    | Движение по легкому маршруту                                    |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 60. | 2 | СФП                    | Движение по среднему маршруту                                   |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 61. | 2 | Техническая подготовка | Способы движения по скальному тренажеру.<br>Передвижение вверх. | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 62. | 2 | Техническая подготовка | Способы движения по скальному тренажеру.<br>Передвижение вверх. | Беседа, практикум | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 63. | 2 | Краеведение.           | Западная Сибирь: природа, флора и фауна                         | Беседа, викторина | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 64. | 2 | Краеведение.           | Традиции сибирских татар.                                       | Беседа, викторина | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 65. | 2 | СФП                    | Лазание траверсом. Игра «Самый шустрый»                         |                   | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 66. | 2 | Краеведение.           | Тоболяки – герои Великой Отечественной войны                    | Беседа            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 67. | 2 | Краеведение.           | Особенности архитектуры зданий Нижнего посада.                  | Беседа, экскурсия | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

|     |   |                        |  |                          |   |                 |                                 |
|-----|---|------------------------|--|--------------------------|---|-----------------|---------------------------------|
| 68. |   | СФП                    | Упражнения на равновесие. Ходьба по стропе                                   |                          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 69. | 2 | Краеведение.           | Заказники, заповедники на территории Тюменской области.                      | Беседа, игра-путешествие | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 70. | 2 | Краеведение.           | История Тобольских улиц - в фотографиях.                                     | Виртуальная экскурсия    | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 71. | 2 | ОФП                    | Упражнения со скакалкой  |                          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 72. | 2 | Краеведение.           | Знаменский Михаил Степанович.  | Беседа, викторина        | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 73. | 2 | Краеведение.           | Экскурсия к самому возрастному дереву России.                                | экскурсия                | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 74. | 2 | СФП                    | Лазание траверсом<br>Отработка статических перехватов                        | Практикум                | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 75. | 2 | ОФП                    | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Зайцы в огороде»    | Практикум, игра          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 76. | 2 | СФП                    | Упражнения на равновесие. Игра «Канатоходцы»                                 | Практикум, игра          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 77. | 2 | Техническая подготовка | Способы движения по скальному тренажеру.<br>Передвижение вверх.              | Практикум, эстафета      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 78. | 2 | ОФП                    | Эстафеты «Гонка мячей», «Прыжки по кочкам»                                   | эстафета                 | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 79. | 2 | СФП                    | Упражнения на силу верхнего плечевого пояса. Стойка на пальцах в упоре лежа. | Практикум, игра          | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 80. | 2 | Техническая подготовка | Передвижение лазанием вниз   | Практикум                | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 81. | 2 | Техническая            | Передвижение лазанием вниз   | Практикум,               | Просмотр видеороликов,                                    | Пед. наблюдение | Опрос, анализ                   |

|     |   | подготовка                |  | эстафета               | самостоятельное<br>выполнение заданий                           |                 | выполненных работ                  |
|-----|---|---------------------------|--|------------------------|---|-----------------|------------------------------------|
| 82. | 2 | СФП                       | Лазание вверх на скорость по лёгким трассам.               | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 83. | 2 | СФП                       | Лазание на выносливость на время                           | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 84. | 2 | Техническая<br>подготовка | Передвижение траверсом                                     | Практикум              | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 85. | 2 | Техническая<br>подготовка | Передвижение лазанием вниз                                 | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 86. | 2 | Техническая<br>подготовка | Передвижение траверсом                                     | Практикум              | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 87. | 2 | Техническая<br>подготовка | Передвижение траверсом                                     | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 88. | 2 | ОФП                       | Упражнения на координацию. Игра<br>«Канатоходцы»           | Практикум, игра        | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 89. | 2 | СФП                       | Упражнения для развития<br>силы.                           | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 90. | 2 | Техническая<br>подготовка | Свободное лазание  | Практикум              | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 91. | 2 | Техническая<br>подготовка | Свободное лазание  | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 92. | 2 | СФП                       | . Упражнения для развития силы<br>отдельных мышечных групп | Практикум              | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 93. | 2 | СФП                       | . Упражнения для развития силы<br>отдельных мышечных групп | Практикум              | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |
| 94. | 2 | Техническая<br>подготовка | Лазание с верхней страховкой:<br>траверс                   | Практикум,<br>эстафета | Просмотр видеороликов,<br>самостоятельное<br>выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ<br>выполненных работ |

|      |   |                         |   |                      |   |                 |                                 |
|------|---|-------------------------|---|----------------------|---|-----------------|---------------------------------|
| 95.  | 2 | Техническая подготовка  | Лазание с верхней страховкой: траверс   | Практикум            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 96.  | 2 | ОФП                     | Эстафета «Поезда», «Бег в обруче»   | эстафета             | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 97.  |   | ОФП                     | Эстафеты «Завяжи и развяжи», эстафета прыжками  | эстафета             | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 98.  | 2 | Техническая подготовка  | Лазание с верхней страховкой: отработка срывов  | Практикум, эстафета  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 99.  | 2 | СФП                     | Отработка постановки ног. Лазание трасс частями   | Практикум            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 100. | 2 | СФП                     | Силовые упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса. Игра «Тяни в круг»  | Практикум, игра      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 101. | 2 | Техническая подготовка  | Лазание с верхней страховкой: спуск лазанием  | Практикум, эстафета  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 102. | 2 | Техническая подготовка  | Лазание с верхней страховкой: спуск лазанием  | Практикум, эстафета  | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 103. | 2 | Тактическая подготовка. | Отработка приемов тактического прохождения различных по сложности маршрутов. Игры на развитие скорости, выносливости. | Практикум            | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 104. | 2 | Тактическая подготовка. | Отработка приемов тактического прохождения различных по сложности маршрутов. Игры на развитие скорости, выносливости. | Практикум, игра      | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 105. | 2 | Тактическая подготовка. | Отработка приемов тактического прохождения различных по сложности маршрутов.  | Практикум, викторина | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 106. | 2 | Выполнение              | Сдача нормативов  | Практикум            | Просмотр видеороликов,                                    | Пед. наблюдение | Опрос, анализ                   |

|      |   | контрольных нормативов  |   |                     | самостоятельное выполнение заданий                        |                 | выполненных работ               |
|------|---|-------------------------|---|---------------------|---|-----------------|---------------------------------|
| 107. | 2 | Тактическая подготовка. | Отработка приемов тактического прохождения различных по сложности маршрутов. Игры на развитие скорости, выносливости. | Практикум, эстафета | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |
| 108. | 2 | Итоговое занятие.       | Практическое занятие на местности.  | Практикум           | Просмотр видеороликов, самостоятельное выполнение заданий | Пед. наблюдение | Опрос, анализ выполненных работ |

## 11. Информационное и материально-техническое обеспечение программы

### 11.1. Информационное обеспечение

#### Список литературы для педагога

1. Банковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю. В. Банковский. М.: Вилад, 2019. 156 с.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. Минск: Высшая школа, 2018. 35 с.
3. Гусева А. А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов / А. А. Гусева. М., 2020. 218 с.
4. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики / П. И. Истомин. М.: Педагогика, 2019. 96 с.
5. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. М.: ФиС, 2020. 92 с.
6. Крайнева И. Н. Узлы простые, забавные, сложные / И. Н. Крайнева. – М., 2019. – 85 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 2019. – 142 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 2021. – 124 с.
9. Э. Хорст Тренировки в скалолазании: полное руководство по улучшению ваших результатов <http://climbing-guide.net/books/5>

#### Список литературы для обучающихся

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

### 11.2. Материально-техническое обеспечение

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

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

### 11.3. Кадровое обеспечение

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

## 12. Список литературы

1. Основы скалолазания: Методические рекомендации / Сост. О.Ю. Смолина, И.А. Заморев – Тюмень, 2018. – 48 с.
2. Подгорбунская З.С. Техника спортивного скалолазания/ З. С. Подгорбунская, А.Е. Пиратинский. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. – 32 с.
3. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusclimbing.ru>.
4. Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новикова – М.: СПбГУ, 2000.-106с. [http://www.gomel-octur.guo.by/uploads/b1/s/10/51/basic/140/457/Novikova\\_N\\_T\\_Osnovy\\_tekhniki\\_skalolazania\\_na\\_spets\\_stendakh.pdf?t=1585832901](http://www.gomel-octur.guo.by/uploads/b1/s/10/51/basic/140/457/Novikova_N_T_Osnovy_tekhniki_skalolazania_na_spets_stendakh.pdf?t=1585832901)
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2006. - 368 с. [https://www.studmed.ru/view/stepanenkova-eya-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitiya-rebenka\\_6e3939ad890.html](https://www.studmed.ru/view/stepanenkova-eya-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-razvitiya-rebenka_6e3939ad890.html)
7. Правила вида спорта «Скалолазание» 12.04.2018 г., <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825620/>

**Критерии оценки вида испытания  
«Туристский поход с проверкой туристских навыков»**

Для выполнения вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать владение туристскими навыками:

— на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее, чем 3 навыками;

— на серебряный знак отличия — не менее, чем 5 навыками;

— на золотой знак отличия — не менее, чем 7 навыками.

**Перечень навыков:**

**1. Установка палатки** (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-х, 3-х местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» — до 10 минут, каркасной — до 15 минут.

**2. Укладка рюкзака.** Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

**3. Разведение костра** (без учета времени на заготовку дров) — до 10 минут.

По выбору организаторов:

— типы костров (нодья, таежный и т.д.)

— методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды — 1 литр.

При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвоста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30 — 50 см.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, — доведение до состояния «белого ключа».

**4. Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий** (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

- Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

- Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

- Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

- Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 — 40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

- Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

- Преодоление болота по жердям. Протяженность этапа 20-25 метров.

- Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) — до 20 метров.

- Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

- Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

**5. Вязка узлов.** Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

**6. Навыки ориентирования.** Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

**7. Оказание первой помощи** (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

— рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

— отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

**8. Способы транспортировки пострадавшего** — один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

**9. Экологические навыки:**

— утилизация, сбор и вынос мусора;

— восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;

— расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

## *Приложение 2*

### **Инструкции по технике безопасности**

#### **Инструкция по правилам безопасности в спортивно-туристском зале**

1. Все занимающиеся на скалодроме обязаны неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции.

2. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу (инструктору) скалодрома.

3. Все занимающиеся на скалодроме обязаны проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного (веревки, оттяжки, карабины) снаряжения на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к педагогу (инструктору) скалодрома.

4. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение занимающимися дисциплины.

5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки).

6. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при срыве исключить падение на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под трассами не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.

7. Занимающийся должен встегнуть карабин для совершения страховки.

8. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, организацию страховки.

9. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

10. Запрещается лазанье с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

### **Инструкция по правилам безопасности при проведении туристско-спортивных мероприятий**

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

*Приложение 3*

### **Перечень ссылок на видеоматериалы по темам программы 1 года обучения (для самостоятельного изучения и дистанте)**

| <b>№</b>  | <b>Тема занятия</b>                    | <b>Ссылка</b>   |
|-----------|--|---|
| <b>1</b>  | Упражнения на развитие координации     | <a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a> ,<br><a href="https://vk.com/video414647939_456239068">https://vk.com/video414647939_456239068</a>  |
| <b>2</b>  | ОФП. Упражнения на гибкость            | <a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a> ,<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LvQzGjmj2JI&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=LvQzGjmj2JI&amp;t=3s</a>  |
| <b>3</b>  | Совершенствование приёма «Разножка»    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vlOL0YujCKo&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=vlOL0YujCKo&amp;t=5s</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s</a>  |
| <b>4</b>  | Силовая подготовка                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n8sJEg3T6xE">https://www.youtube.com/watch?v=n8sJEg3T6xE</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/231489232739568492">https://yandex.ru/video/preview/231489232739568492</a>  |
| <b>5</b>  | ОФП Бег с высоким подниманием бедра    | <a href="https://yandex.ru/video/preview/16999343601331341679">https://yandex.ru/video/preview/16999343601331341679</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5J3c2GdHmY&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=N5J3c2GdHmY&amp;t=3s</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/10172343830116606571">https://yandex.ru/video/preview/10172343830116606571</a>                 |
| <b>6</b>  | ОФП. Подвижные игры                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA">https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA</a><br><a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a>  |
| <b>7</b>  | Базовые навыки в скалолазании          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s</a><br><a href="https://dzen.ru/video/watch/62ad742f72b6b46d1ec34fe5?f=video">https://dzen.ru/video/watch/62ad742f72b6b46d1ec34fe5?f=video</a>  |
| <b>8</b>  | Хваты в скалолазании                   | <a href="https://yandex.ru/video/preview/7996090076772616398">https://yandex.ru/video/preview/7996090076772616398</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/16520214353274159117">https://yandex.ru/video/preview/16520214353274159117</a>  |
| <b>9</b>  | Техника работы ног                     | <a href="https://yandex.ru/video/preview/17979062018432250195">https://yandex.ru/video/preview/17979062018432250195</a><br><a href="https://dzen.ru/video/watch/62a05a127de29e46414ba71e?f=video">https://dzen.ru/video/watch/62a05a127de29e46414ba71e?f=video</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/10673422649200818958">https://yandex.ru/video/preview/10673422649200818958</a> |
| <b>10</b> | Развитие силы верхнего плечевого пояса | <a href="https://vk.com/video-23911394_456240328">https://vk.com/video-23911394_456240328</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CbwQBEf7-74&amp;list=RDCMUcePIR2y2EvuNTIjv42DQvfg&amp;start_radio=1&amp;t=22">https://www.youtube.com/watch?v=CbwQBEf7-74&amp;list=RDCMUcePIR2y2EvuNTIjv42DQvfg&amp;start_radio=1&amp;t=22</a>  |
| <b>11</b> | Прохождение траверса                   | <a href="https://yandex.ru/video/preview/71853900093414533">https://yandex.ru/video/preview/71853900093414533</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/8651051723446701481">https://yandex.ru/video/preview/8651051723446701481</a>  |

**Перечень ссылок на видеоматериалы по темам программы 2 года обучения  
(для самостоятельного изучения и на дистанте)**

| <b>№<br/>№</b> | <b>Тема занятия</b>                    | <b>Ссылка</b>   |
|----------------|--|---|
|                | Упражнения на развитие координации     | <a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a> ,<br><a href="https://vk.com/video414647939_456239068">https://vk.com/video414647939_456239068</a>  |
|                | ОФП. Упражнения на гибкость            | <a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a> ,<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LvQzGjnj2JI&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=LvQzGjnj2JI&amp;t=3s</a>  |
|                | Совершенствование приёма «Разножка»    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vIOL0YuJcKo&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=vIOL0YuJcKo&amp;t=5s</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s</a>  |
|                | Силовая подготовка                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n8sJEg3T6xE">https://www.youtube.com/watch?v=n8sJEg3T6xE</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/231489232739568492">https://yandex.ru/video/preview/231489232739568492</a>  |
|                | ОФП Бег с высоким подниманием бедра    | <a href="https://yandex.ru/video/preview/16999343601331341679">https://yandex.ru/video/preview/16999343601331341679</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=N5J3c2GdHmY&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=N5J3c2GdHmY&amp;t=3s</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/10172343830116606571">https://yandex.ru/video/preview/10172343830116606571</a>                 |
|                | ОФП. Подвижные игры                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA">https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA</a><br><a href="https://ok.ru/video/1496696554949">https://ok.ru/video/1496696554949</a>  |
|                | Базовые навыки в скалолазании          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=_ID_iNIXNCg&amp;t=5s</a><br><a href="https://dzen.ru/video/watch/62ad742f72b6b46d1ec34fe5?f=video">https://dzen.ru/video/watch/62ad742f72b6b46d1ec34fe5?f=video</a>  |
|                | Хваты в скалолазании                   | <a href="https://yandex.ru/video/preview/7996090076772616398">https://yandex.ru/video/preview/7996090076772616398</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/16520214353274159117">https://yandex.ru/video/preview/16520214353274159117</a>  |
|                | Техника работы ног                     | <a href="https://yandex.ru/video/preview/17979062018432250195">https://yandex.ru/video/preview/17979062018432250195</a><br><a href="https://dzen.ru/video/watch/62a05a127de29e46414ba71e?f=video">https://dzen.ru/video/watch/62a05a127de29e46414ba71e?f=video</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/10673422649200818958">https://yandex.ru/video/preview/10673422649200818958</a> |
|                | Развитие силы верхнего плечевого пояса | <a href="https://vk.com/video-23911394_456240328">https://vk.com/video-23911394_456240328</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CbwQBef7-74&amp;list=RDCMUCePIR2y2EvuNTIjv42DQvfg&amp;start_radio=1&amp;t=22">https://www.youtube.com/watch?v=CbwQBef7-74&amp;list=RDCMUCePIR2y2EvuNTIjv42DQvfg&amp;start_radio=1&amp;t=22</a>  |
|                | Прохождение траверса                   | <a href="https://yandex.ru/video/preview/71853900093414533">https://yandex.ru/video/preview/71853900093414533</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/8651051723446701481">https://yandex.ru/video/preview/8651051723446701481</a>  |

*Приложение 4*

**ОФП и СФП по скалолазанию**

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

## Оценка уровня физической подготовки

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

*Приложение 5*

### Краеведческая игра «Улицы Тобольска»

**Цель:** расширение и закрепление знаний обучающихся об улицах города Тобольска.

**Оборудование:** 25 пар карточек.

**Ход игры:** Карточки раскладываются на столе изображениями вниз. Право сделать первый ход предоставляется самому младшему из участников или по жребию, далее – по очереди. Каждый по очереди переворачивает две понравившиеся ему карточки. Если они идентичны, то игрок забирает их себе, вслух прочитав информацию об этой улице из представленного справочного материала. Он продолжает делать ходы до тех пор, пока не вытянет разные картинки. В этом случае следующим карточки открывает другой участник.

Задача участников – набрать как можно больше пар карточек. В случае повторной игры можно усложнить задание, не разрешая использовать справочный материал. Тогда карточки себе забирает тот участник, который правильно назвал улицу (после перевернувшего человека в случае его неправильного ответа). Очередность хода остаётся прежней.

#### Карточки игры (распечатываются в 2х экземплярах)

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Улица Юрия Осипова</b></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p> | <p><b>Улица Володарского</b></p>  <p><i>нижний посад Тобольска</i></p> | <p><b>Улица А.Абдулова</b></p>  <p><i>нижний посад Тобольска</i></p>       |
| <p><b>Улица Гагарина</b></p>  <p><i>нижний посад Тобольска</i></p>      | <p><b>Улица Ленина</b></p>  <p><i>нижний посад Тобольска</i></p>       | <p><b>Улица Семена Ремезова</b></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p> |
| <p><b>Улица Ершова</b></p>   | <p><b>Улица Розы Люксембург</b></p>                                    | <p><b>Улица Менделеева</b></p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <br><i>нижний посад Тобольска</i>                             | <i>нижний посад Тобольска</i>   | <i>нижний посад Тобольска</i>   |
| <i>Улица Грабовского</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i> | <i>Улица Доронина</i><br><br><i>верхний посад Тобольска</i>          | <i>Улица Знаменского</i><br><br><i>верхний посад Тобольска</i>   |
| <i>Улица Алябьева</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i>    | <i>Улица Радищева</i><br><br><i>верхний посад Тобольска</i>          | <i>Улица Урицкого</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i>       |
| <i>Улица Будённого</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i> | <i>Улица Сакко и Ванцетти</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i> | <i>Улица Дзержинского</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i> |
| <i>Улица Горького</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i>  | <i>Улица Свердлова</i><br><br><i>верхний посад Тобольска</i>      | <i>Улица Карла Маркса</i><br><br><i>нижний посад Тобольска</i> |
| <i>Улица Гуртьева</i>  | <i>Улица Семакова</i>   | <i>Улица Мельникова</i>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Проспект Дзираева</i></p>     |  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Мусы Джалиля</i></p>   |  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Полонского</i></p>         |
|  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Ермака</i></p>         |  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Неймышева</i></p>      |  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Перова</i></p>             |
|  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Лермонтова</i></p>     |  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Пушкина</i></p>     |  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Николая Афанасьева</i></p> |
|  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Хохрякова</i></p>     |  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Батенькова</i></p>  |  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Чернышевского</i></p>    |
|  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Проспект Т. Чаркова</i></p> |  <p><i>верхний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Венгерского</i></p> |  <p><i>нижний посад Тобольска</i><br/><i>Улица Никитина</i></p>          |

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>   |  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>   |  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>  |
| <p><i>Улица Чехова</i></p>  <p><i>нижний посад Тобольска</i></p>               | <p><i>Улица Прибыльского</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>                | <p><i>Улица Георгия<br/>Маляревского</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p> |
| <p><i>улица Александра Звягина</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p> | <p><i>Улица Терентьева</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>                | <p><i>Переулок Бориса Эристова</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>      |
| <p><i>Улица Тутолмина</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>         | <p><i>Улица Пантелеймона<br/>Чукомина</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p> | <p><i>Улица Чулкова</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>                |
| <p><i>Улица Чичерина</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>          | <p><i>Улица Якуба Занкиева</i></p>  <p><i>верхний посад Тобольска</i></p>            |  |

Информационное сопровождение игры

**Улица Александра Абдулова.** Александр Гаврилович Абдулов – советский и российский актёр театра и кино, кинорежиссёр. Родился 29 мая 1953 года в Тобольске в театральной семье. В 1975 году главный режиссёр Московского театра имени Ленинского комсомола («Ленкома»). С 1970-х Абдулов начал сниматься в кино. В общей сложности снялся в 112 фильмах.

**Улица Алябьева.** Алябьев Александр Александрович - один из первых русских балетных композиторов. Родился в Тобольске 4 (15) августа 1787 г. Был участником Отечественной войны 1812 года. С 1828 по 1831 г. находился в Тобольской ссылке. В эти годы Алябьев написал много танцевальной музыки (полонезы, кадрили, вальсы, мазурки) и романсов на стихи русских поэтов – всего более пятидесяти произведений. Личные и творческие отношения связывали композитора со многими тоболяками. В соавторстве с чиновником сибирского почтамта И. Веттером написано несколько песен: «Иртыш», «Прощание с соловьем на Севере», «Сибирская песня». В Тобольске А.А. Алябьев создал большой оркестр (три хора и сто музыкантов), который вскоре после своего основания начал давать концерты и являлся украшением музыкально-театральной жизни города.

**Улица Батенькова.** Батеньков Гавриил Степанович - декабрист. Участник Отечественной войны 1812 и заграничных походов 1813-1814, подполковник. Родился в Тобольске. Воспитывался в Тобольском военно-сиротском отделении, а также в народном училище и гимназии. Участвовал в разработке плана восстания 14 декабря 1825, высказываясь за решительные действия и привлечение к восстанию народных масс. Оставил много оригинальных работ (большей частью неопубликованных) по вопросам народного хозяйства, статистики, финансов, права, этнографии и др.

**Улица Буденного.** Буденный Семен Михайлович советский военачальник, маршал Советского Союза. Участвовал в Русско-японской войне (1904-1905 гг.), Первой мировой войне. В 1923-1940 гг. занимал различные должности в армии (с августа 1940 г. первый заместитель наркома обороны СССР) и советском правительстве. В 1943 г. Буденного назначили на пост командующего кавалерией РККА и члена Высшего военного совета Народного комиссариата обороны СССР. После войны Буденный занимал должность заместителя министра сельского хозяйства СССР по коневодству. В 1954 г. он был отправлен в почетную отставку - назначен в состав Группы генеральных инспекторов Министерства обороны СССР.

**Улица Венгерского.** Венгерский Василий Петрович (07.05.1925 – 20.12.1943 гг.).

Родился Василий Петрович Венгерский в деревне Денисовой, неподалеку от Тобольска. Василий учился в школе № 13, затем в ремесленном училище №5. В конце 1943 года по окончании обучения военному делу в городе Канск Красноярского края Василий Венгерский попал на фронт. Он был рядовым связистом. Часто находился там, где вражеские снаряды и мины выводили из строя телефонный кабель. 20-22 декабря 1943 года шел бой за освобождение села Богдановки, недалеко от города Знаменки Кировоградской области. В разгар боя оборвалась связь штаба полка с его батареями. Василий получил задание устранить повреждение на линии. Под сильным обстрелом он пробрался к месту обрыва кабеля и стал зачищать концы провода. Но в этот момент близко разорвался снаряд. Истекая кровью, теряя сознание, Венгерский крепко зажал концы перебитого провода зубами. Он погиб, но обеспечил успех боя! Родина наградила Василия Венгерского орденом Отечественной войны первой степени.

**Улица Николая Афанасьева.** Афанасьев Николай Яковлевич - композитор, скрипач, пианист-педагог. Родился в Тобольске. Получив основательное музыкальное образование у своего отца, поступил в 1838 г. первым скрипачом в оркестр Императорской московской оперы. С 1850 г. состоял в течение нескольких лет первым скрипачом в итальянской опере в Санкт-Петербурге. В 1860 г. он представил на конкурс Императорского Русского музыкального общества свой смычковый квартет «Волга» (это был первый русский квартет), и получил за него первую премию. Такой же премии удостоилась его кантата на сл. Пушкина «Пир Петра Великого». В 1870 г. в Мариинском театре была поставлена его опера «Амалат-

Бек», им написаны еще не исполнявшиеся и неизданные оперы «Стенька Разин», «Кузнец Вакула» и «Тарас Бульба», а также неизданные симфонии и две оратории; упражнения для скрипки и фортепиано, детские сборники («Альбом» и «Детский Мир»), романсы и фортепианные пьесы.

**Улица Володарского.** Володарский В. (Гольдштейн Моисей Маркович) - деятель российского революционного движения. В 1913 г. эмигрировал в США, где вступил в социалистическую партию. В мае 1917 г. вернулся в Петроград, был избран членом президиума Петроградского Совета. Участник Октябрьской революции, затем комиссар по делам печати, пропаганды и агитации Петрограда.

**Улица Гагарина.** Гагарин Юрий Алексеевич - советский летчик-космонавт, Герой Советского Союза, кавалер высших знаков отличия ряда государств, почетный гражданин многих российских и зарубежных городов. Родился 9 марта 1934 в д. Клушино, Гжатского района, Западной области.

12 апреля 1961 года Юрий Гагарин стал первым человеком в мировой истории, совершившим полет в космическое пространство. Ракета-носитель «Восток» с кораблем «Восток», на борту которого находился Гагарин, была запущена с космодрома Байконур. После 108 минут пребывания в космосе Гагарин успешно приземлился в Саратовской области, неподалеку от города Энгельса. Начиная с 12 апреля 1962 года день полета Гагарина в космос был объявлен праздником - Днем космонавтики. 27 марта 1968 года Юрий Гагарин погиб в авиационной катастрофе вблизи деревни Новоселово Киржачского района Владимирской области, выполняя учебный полет на самолете МиГ-15УТИ. Причины и обстоятельства авиакатастрофы остаются не вполне выясненными и на сегодняшний день. В честь первого космонавта Земли были переименованы ряд населенных пунктов (включая его родной город - Гжатск), названы улицы и проспекты. В разных городах мира было установлено множество памятников Гагарину.

**Улица Горького.** Горький Максим (настоящие имя и фамилия Алексей Максимович Пешков) – русский советский писатель. Автор произведений – «Макар Чудра», «Челкаш», «Старуха Изергиль», «Песня о буреви́стнике», «Песня о соколе», «Фома Гордеев», «Трое», «Мещане», «На дне», «Дети солнца», «Васса Железнова» и др. Горький являлся создателем новых журналов, серий книг – «Жизнь замечательных людей», «История Гражданской войны», «История фабрик и заводов», «Библиотека поэта». В 1934 году он являлся организатором и председателем первого Всесоюзного съезда советских писателей.

**Улица Грабовского.** Грабовский Павел Арсеньевич - украинский поэт, революционер. Учился в Харьковской духовной семинарии. Был участником харьковской группы «Черный передел». Около 20 лет провел в тюрьмах и ссылке. Грабовский - один из выдающихся представителей украинской революционно-демократической поэзии 80-90-х гг. Автор сборников стихов: «Подснежник», «С чужого поля», «С севера», «Доля», «Кобза». С 1899 по 1902 г. отбывал ссылку в Тобольске.

**Улица Гуртьева.** Гуртьев Леонтий Николаевич – советский военачальник, генерал-майор, Герой Советского Союза. В дни Сталинградской битвы 308-я стрелковая дивизия под командованием Гуртьева, воевала в составе войск 24-й армии, а с 1 октября 1942 года – в составе 62-й армии. Бойцы отважно сражались в районе завода буровой техники «Баррикады» - в северной части города Сталинграда. За умелое руководство войсками, личное мужество и героизм 7 декабря Л.Н. Гуртьеву было присвоено звание генерал-майора, а дивизия была награждена орденом Красного Знамени. 3 августа 1943 года генерал-майор Гуртьев во время руководства боем был убит на своем командном пункте у деревни Вязки Орловской области. Герой Советского Союза Л.Н. Гуртьев похоронен на воинском кладбище в городе Орле.

**Улица Дзержинского.** Дзержинский Феликс Эдмундович - революционер, советский государственный деятель. Родился 11 сентября 1877 г. в польской дворянской семье. В 1884 г. Дзержинский впервые познакомился с идеями марксизма, войдя в социал -

демократический кружок Виленской гимназии. Через год оставил учебу и полностью посвятил себя революционной работе.

На протяжении 20 лет жизнь Дзержинского - это аресты, тюрьмы, ссылки, побег. Он несколько раз приговаривался к смертной казни. В 1917 г. во время Февральской революции вместе с другими политзаключенными был освобожден из московской Бутырской тюрьмы. Принял активное участие в Октябрьском перевороте. Дзержинский возглавлял Народный комиссариат путей сообщения, был председателем Комиссии по борьбе с беспорядочностью.

**Проспект Дзираева.** Дзираев Владимир Александрович – первый генеральный директор Тобольского нефтехимического комбината (с сентября 1974 года). Перед ним была поставлена важная задача – за сравнительно короткий срок построить и запустить в действие крупнейшее в стране предприятие по переработке углеводородного сырья. До приезда в Тобольск, В.А. Дзираев работал на нефтеперерабатывающих заводах в Ефремове, Ангарске, два года возглавлял отдел в Главке Минхимнефтепрома СССР. За 12 лет работы под руководством Владимира Александровича комбинат был построен от первого колышка на БСИ до пуска ЦГФУ, от первого фундамента под общежития до новых микрорайонов города. Труд его был оценен правительственной наградой - Орденом Трудового Красного Знамени. Решением Тобольской городской Думы от 11 июня 1999 года № 45 присвоено звание «Заслуженный гражданин города Тобольска».

**Улица Доронина.** Доронин Федор Петрович – фельдшер, активный деятель революционного движения в Сибири. В 1908 году после успешного окончания фельдшерской школы Доронин был направлен на работу в Тобольскую губернию. В 1915 году был мобилизован на фронт. После Октябрьской социалистической революции, в ноябре 1917 года демобилизованный Федор Доронин вернулся в Демьянское, организовал избрание делегатов на съезд Советов от северных волостей, состоявшийся в селе Демьянском. Так было провозглашено установление советской власти на Тобольском Севере. Весной 1918 года арестован белогвардейцами и отправлен в тюрьму на Троицко-Савские рудники Забайкалья.

**Улица Ермака.** Ермак Тимофеевич - русский казачий атаман, исторический завоеватель Сибири для Российского государства. О происхождении Ермака нет достоверных свидетельств. Спорно и происхождение имени Ермака. Историки производят его от имен Ермолай, Герман и Еремей. Строгановская летопись, считая имя Ермака прозвищем, образованным от названия котла для приготовления пищи, дает ему христианское имя Василия. Сторонники гипотезы о тюркском происхождении Ермака утверждают, что имя Ермак тюркское и существует до сих пор у татар, башкир и казахов, но произносится как Ермак. Ермак был сначала атаманом одной из многочисленных казацких дружин на Волге. Известно, что дружина казаков (больше 500 человек), под начальством Ермака Тимофеевича, прибывает на Урал по приглашению уральских купцов Строгановых для защиты от регулярных нападений со стороны сибирского хана Кучума. 1 сентября 1581 (или 1582 г.) по приказу Ивана Грозного дружина казаков под начальством Ермака, выступила в поход за Каменный Пояс (Урал). Решающая битва отряда Ермака и войск хана Кучума произошла 23 октября 1582 г. на Иртыше, под Чувашским мысом. 26 октября 1582 г. Вскоре он отправил послов к Ивану Грозному с сообщением о покорении Сибири и в течение трех лет Ермак практически являлся правителем Сибири. 6 августа 1585 г. Ермак погиб в битве на р. Вагай. Место его захоронения не найдено до сих пор.

**Улица Ершова.** Ершов Петр Павлович - поэт, автор сказки «Конек-Горбунок, педагог. Родился 22 февраля (6 марта) 1815 г. С 1825 по 1830 гг. П. Ершов учился в Тобольском уездном училище и Тобольской мужской гимназии. В 1830 г. П. Ершов поступил на философско-юридический факультет Петербургского университета, который окончил в 1834 г. С 1836 по 1869 гг. жил в Тобольске. Был преподавателем словесности в Тобольской мужской гимназии и директором училищ Тобольской губернии. За время его директорства в губернии было открыто 6 школ, в том числе и первая женская школа в Сибири. Сказку «Конек-Горбунок» П.П. Ершов написал в 1834 году в Петербурге. А.С. Пушкин дал сказке

высокую оценку, сказав: «Теперь этот род сочинений я могу и оставить». При жизни автора она была издана 7 раз, пользуясь неизменной популярностью у современников. В последующие годы им были созданы следующие произведения: пьеса «Суворов и станционный смотритель», поэма «Сузге», стихи и др. На сегодняшний день сказка «Конек-Горбунок» пережила более 200 изданий на русском и иностранных языках и по-прежнему остается любимой читателями. П.П. Ершов умер в Тобольске 18 (30) августа, похоронен на Тобольском Завальном кладбище.

**Улица Якуба Занкиева.** Занкиев Якуб Камалеевич - основоположник прозы сибирских татар, заслуженный учитель школы РСФСР. Родился 06.04.1917 Епанчинских юрт Тобольского округа. В 1933 г. окончил Тобольскую татаро-башкирскую школу, в 1935 г. - татарский педагогический техникум, преподавал математику и физику в Епанчинской, Сеитовской и Чебургинской школах (Тобольский округ). В мае 1942 г. ушел добровольцем на фронт, был командиром взвода истребительно-противотанковой бригады, сформированной в Тюмени. Участник сражения на Курской дуге, освобождения Украины, Польши, Чехословакии. С 1946 г. работал в Асланинской и Епанчинской школах, преподавал математику, был завучем, директором. В 1952-55 гг. заведовал Тобольским районо. Член Союза писателей Татарстана. В 1949 году вышла первая публикация в журнале «Совет мэктэбе» («Советская школа») под псевдонимом Кычыткан («Крапива»). В 1994 году в Тюмени вышла первая книга рассказов для детей «Кайчыколак» («Остроушко»), в 1994 году Татарское книжное издательство выпустило роман-дилогию единой книгой. Роман (в первой версии) занял второе место в Татарстане на конкурсе «Лучшая книга года». В 1999 году вышла в свет (на татарском языке) книга «Ялкында отелгэен мэхэббэт» («Любовь, объята пламенем») о жизни сибирских татар, их быте и нравах, традициях, обычаях, в 2001 году переведена на русский язык и опубликована. Лауреат Государственной премии Республики Татарстан им. Габдулы Тукая. Награжден орденами Отечественной войны I и II степени, Красной Звезды, медалями.

**Улица Александра Звягина.** Звягин Александр Евстафьевич - майор Советской Армии, участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза.

Родился 23 октября 1922 года в селе Пуйко (по другим данным - Нанги) Ямальского района Ямало-Ненецкого автономного округа Тюменской области. Проживал в Тобольске, позднее в Тюмени. В мае 1941 года Звягин был призван на службу в Рабоче-крестьянскую Красную Армию. В 1942 году он окончил Омскую военную авиационную школу пилотов. С октября 1943 года - на фронтах Великой Отечественной войны, летал на штурмовике «Ил-2». Принимал участие в боях на Украинском фронте. Участвовал в освобождении Киева, Польши, Чехословакии. К концу войны лейтенант Александр Звягин был старшим летчиком 208-го штурмового авиаполка 227-й штурмовой авиадивизии 8-го штурмового авиакорпуса 8-й воздушной армии 4-го Украинского фронта. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 15 мая 1946 года за «мужество и отвагу, проявленные при нанесении штурмовых ударов по противнику» лейтенант Александр Звягин был удостоен высокого звания Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда». Был также награжден четырьмя орденами Красного Знамени, двумя орденами Отечественной войны 1-й степени, тремя орденами Красной Звезды, рядом медалей.

**Улица Знаменского.** Михаил Степанович Знаменский – общественный и культурный деятель, художник, публицист, писатель, занимался историческим краеведением, археологией. Родился в Кургане. В 14 лет поступил в богословский класс тобольской духовной семинарии. В 1851 году переведен в Петербургскую художественную семинарию. В 1853 г. окончил семинарию и осенью прибыл в Тобольск. Назначен в тобольскую семинарию учителем иконописания, а также преподавателем арифметики, славянского языка и географии, где и проработал 10 лет. Одновременно преподавал рисование в Мариинской женской гимназии. М.С. Знаменский был тесно связан с тобольскими декабристами и с П.П. Ершовым. Декабристам – друзьям отца и своего детства – М.С. Знаменский посвятил много рисунков: акварельный портрет Фонвизина и Фонвизиной, рисунок их дома. Михаил

Степанович совершил несколько поездок на север, где им был собран этнографический материал и сделано много рисунков. Занимался раскопками городища у Чувашского мыса, на Искере и собрал богатейшую археологическую коллекцию. Часть ее он пожертвовал Тобольску, пополнив тем самым археологический отдел музея; значительное число находок было передано в будущий Сибирский (Томский) университет. Множество находок зарисовано самим автором раскопок. Коллекции, собранные на Искере М.С. Знаменским и другими тоболяками до революции, дают достаточно полное представление о материальной культуре сибирских татар. Скончался М.С. Знаменский 3 (15) марта 1892 г., похоронен в Тобольске на Завальном кладбище.

**Улица Карла Маркса.** Маркс Карл Генрих - выдающийся немецкий философ, экономист, политический журналист. Его научные труды и публикации сформировали в философии диалектический и исторический материализм, в экономике - теорию прибавочной стоимости, в политике - теорию классово-борьбы. Эти направления стали основой коммунистического и социалистического движения и получили название «марксизм».

**Улица Ленина.** Ленин (Ульянов) Владимир Ильич - ученый-марксист, революционер и мыслитель, организатор Коммунистической партии Советского Союза, основатель Советского государства.

**Улица Лермонтова.** Лермонтов Михаил Юрьевич - великий русский поэт, прозаик и драматург. Родился в Москве, в дворянской семье. В 1828 г Лермонтов был определен в Благородный пансион при Московском университете, студентом которого стал в 1830 г. Вскоре покинул университет и поступить в Петербургскую школу гвардейских прапорщиков и кавалерийских юнкеров. В 1834 г, по окончании школы, был назначен в лейб-гвардии гусарский полк. Одним из первых появившихся в печати его произведений была опубликованная без ведома автора в 1835 г поэма «Хаджи Абрек». В 1837 г за гневные, обращенные против правящих кругов николаевской России стихи на смерть Пушкина поэт был сослан на Кавказ. Автор поэм «Демон», «Мцыри», «Песня про купца Калашникова», множества лирических стихотворений, романа «Герой нашего времени», драмы в стихах «Маскарад». Эти произведения стали шедеврами русского искусства. Погиб в 1841 г на дуэли.

**Улица Георгия Маляревского.** Маляревский Григорий Яковлевич - директор народных училищ Тобольской губернии, кандидат богословия, педагог, автор работ по истории преподавания, этнограф, общественный деятель. Окончил с отличием Тобольскую Духовную семинарию, а затем Казанскую Духовную академию. Начал педагогическую деятельность в г. Тобольске в 80-е гг. XIX в. Преподавал гражданскую историю в Епархиальном женском училище, а 29 декабря 1906 г. Высочайшим Указом был назначен директором народных училищ Тобольской губернии. Основной заботой его являлись кадры учительства. Для этого в губернии были открыты Ялугоровская женская учительская семинария, Тобольская мужская учительская семинария и учительский институт. Проект для женской учительской семинарии Г.Я. Маляревский подготовил сам, она считалась одной из лучших не только в Сибири, но и в стране. Он стал инициатором проведения педагогических курсов, на которых педагогам, не имевшим специального образования, присваивалось звание учителя народной школы. В период работы Маляревского на посту директора народных училищ в губернии была предпринята попытка введения всеобщего бесплатного начального обучения. За период его деятельности количество начальных школ в губернии возросло в три раза, а численность учащихся увеличилась в 4 раза. Маляревский - автор ряда педагогических и методических работ, в частности, книги «Заметки о преподавании по новой программе одноклассной церковно-приходской школы». Эта книга получила высокую оценку Святейшего Синода и была переиздана в 1907 г. в С.-Петербурге. В книге даются подробные рекомендации по методике проведения уроков каждого предмета, изучаемого в церковно-приходской школе.

**Улица Мусы Джалиля.** Джалиль (Джалилов) Муса Мустафович - татарский советский поэт, Герой Советского Союза, Лауреат Ленинской премии. Родился в

семье бедного крестьянина. В 1931 окончил литературный факультет МГУ. Был редактором татарских детских журналов. В 1942 тяжело раненный был взят в плен, заключен в концлагерь, где организовал подпольную группу, устраивал побеги советских военнопленных. Он писал стихи, которые заучивались товарищами по плену, передавались из уст в уста. За участие в подпольной организации казнен в военной тюрьме Плетцензее. Посмертно удостоен звания Героя Советского Союза.

Джалиль выступил в печати в 1925 г. вышел первый сборник стихотворений и поэм «Мы идем». Стихи «Пройденные пути», «Ударник-партизан», «Письмоносец и др. посвящены комсомолу и трудовым подвигам. Стихи 1941 г. полны оптимизма, веры в победу над фашизмом: «Из госпиталя», «Перед атакой», «Письмо из окопа» и др. Через бельгийского партизана, заключенного в тюрьме Моабит, Джалиль передал на волю блокнот со стихами: «Мои песни», «Не верь», «После войны» и др. Более ста стихотворных произведений - свидетели борьбы, страданий и мужества поэта. За цикл стихов «Моабитская тетрадь» Джалилю посмертно присуждена Ленинская премия о Джалиле был создан фильм «Моабитская тетрадь».

**Улица Мельникова.** Мельников Алексей Иванович – участник Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза. Родился 14.10.1918 в деревне Савина г. Тобольска. Работал кочегаром на буксирном пароходе на р.Тобол. В Советской Армии с 1939 г. На фронте в Великую Отечественную войну с января 1944 г. Старший разведчик - наблюдатель 98-й тяжелой гаубичной артиллерийской рядовой Мельников в ходе боев южнее Штейнау (Сьцинава, Польша) в числе первых на подручных средствах преодолел Одер и корректировал огонь дивизиона по контратакующему противнику. В рукопашной схватке уничтожил 4 гитлеровцев. Был ранен, но не покинул поле боя. В бою 1945 г. тяжело ранен и умер. Звание Героя Советского Союза посмертно. Награжден орденом Ленина. Похоронен в г. Жмигруд (Польша).

**Улица Менделеева.** Менделеев Дмитрий Иванович – всемирно известный русский ученый энциклопедист, педагог просветитель, гражданин, патриот.

Родился в Тобольске 27 января (8 февраля) 1834 г. в семье директора Тобольской гимназии Ивана Павловича Менделеева и Марии Дмитриевны, происходившей из купеческого рода Корнильевых. Обучался в Тобольской мужской гимназии. В 1850 г. поступил в Главный педагогический институт в Петербурге. Д.И. Менделеев является автором первого русского учебника по химии «Органическая химия», а также классического труда по химии, построенного на основе Периодического закона - «Основы химии. Одно из наиболее известных открытий, принесших Д.И. Менделееву международное признание - Периодический закон химических элементов (17 февраля 1869 г.). Кроме того, он сделал также открытия в области физики (температура абсолютного кипения жидкостей), пороходелия (изобрел бездымный пирокolloидный порох), судостроения (предложил идею создания опытного бассейна, принимал активное участие в проектных, технических и организационных мероприятиях, испытаниях моделей судов, в 1901-1902 годах Д.И. Менделеев создал проект арктического экспедиционного ледокола), метрологии (восстановил эталоны русских меры, изобрел приборы и методы точнейших измерений) и мн. др. Всего Д.И. Менделеев написал более 500 научных работ по химии, физикохимии, физике, метрологии, экономике, технологии, геологии, метеорологии, педагогике, воздухоплаванию, приборостроению. Научные заслуги Д.И. Менделеева были признаны как в России, так и за рубежом. Ратуя за экономическое развитие своей малой родины - Сибири и Тобольска, Д.И. Менделеев говорил: «Великая Сибирская дорога пробудила всю Сибирь, но этого одного пути, очевидно, мало, необходимы другие, и первым по очереди, конечно, будет путь на Тобольск, потому что тут исторически и самой природой скоплены судьбы всей Западной Сибири. Тогда только, когда дойдет железная дорога от центра России до Тобольска, родной мне город будет иметь возможность показать свое превосходнейшее положение и настойчивую предприимчивость своих жителей, хранящих память о старой силе древней столицы Сибири».

Отдавая дань уважения и признательности гениальному земляку, тоболяки в 1899 г. избрали Д.И. Менделеева первым почетным гражданином Тобольска.

**Улица Неймышева.** Неймышев Виктор Павлович - директор Тобольской ТЭЦ ОАО «Тюменьэнерго», заслуженный энергетик Российской Федерации, Глава муниципального образования г. Тобольск. Виктор Павлович родился 24 октября 1936 года в деревне Неймышево Туринского района Свердловской области. В 1954 г., окончив десятилетку, поступил в Свердловское техническое училище № 1. Заочно окончил Свердловский энергетический техникум, а затем в 1974 г. кафедру Тепловые электрические станции Уральского политехнического института им. С.М. Кирова. В Тобольске работал с 1978 года. Начиная с должности главного инженера Тобольской ТЭЦ, с 1984 года он занимал должность директора этого предприятия. Под руководством Виктора Павловича Тобольская ТЭЦ принимала активное участие в развитии г. Тобольска. В 1994 г. окончил Академию народного хозяйства при Правительстве РФ, прошел стажировку в Испании и Италии, получил звание - магистр управления, стал дипломированным руководителем. С 1996 года - бессменный председатель городской думы. В 2001 году он вошел в состав консультативного совета при полномочном представителе президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе. За свой безупречный труд Виктор Неймышев неоднократно представлялся к правительственным и ведомственным наградам, в числе которых орден Трудового Красного Знамени, орден «Почета», звание «Ветеран энергетики», «Заслуженный энергетик России», медали – «За освоение недр и развитие нефтегазового комплекса Западной Сибири», «Ветеран труда», юбилейная – «За доблестный труд. За большие заслуги перед городом Виктору Павловичу в 2002 году присвоено звание «Почетный гражданин г. Тобольска».

**Улица Никитина.** Никитин Николай Васильевич – советский архитектор и ученый в области строительных конструкций, доктор технических наук, лауреат Ленинской и Сталинской премии третьей степени. Заслуженный строитель РСФСР. Николай Никитин родился 15 декабря 1907 года в Тобольске. В 1911 г. семья переехала в г. Ишим, где Николай окончил приходское училище и первый класс мужской гимназии. В 1930 году с отличием окончил архитектурное отделение строительного факультета Томского технологического института (ныне Томский политехнический университет).

По окончании института в 1930 году, Никитин был назначен архитектором Новосибирского крайкомхоза. В 1932 году Никитин спроектировал большепролетные железобетонные арочные перекрытия железнодорожного вокзала Новосибирск-Главный. С 1937 года жил и работал в Москве. Является автором следующих проектов:

- Главное здание МГУ на Ленинских (Воробьевых) горах (высота 240 метров). На момент строительства было самым высоким зданием в Европе.
- Дворец культуры и науки (Варшава, Польша).
- Центральный стадион в Лужниках.
- Монумент «Родина-мать зовёт!» в Волгограде (высота - 85 метров).
- Телевизионная башня в Останкино (высота башни - 540 метров).

**Улица Юрия Осипова.** Осипов Юрий Сергеевич - доктор физико-математических наук, профессор, президент Российской академии наук, государственный и общественный деятель. Ю.С. Осипов - выдающийся специалист в области математики и механики. Основные исследования посвящены теории управления, дифференциальных уравнений и их многочисленных приложений. Ю.С. Осипов родился 7 июля 1936 года в Тобольске. В 1954 году Юрий Осипов закончил тобольскую среднюю школу № 13 с золотой медалью. В 1959 году закончил физико-математический факультет Уральского государственного университета. В 1969 избран старшим научным сотрудником Свердловского отделения Математического института им. В.А. Стеклова. В 1971 году защитил докторскую диссертацию, в 1975 году получил звание профессора. Заведующий лабораторией, заведующий отделом дифференциальных уравнений. С 1990 года - профессор МГУ им. М.В. Ломоносова, с 1991 года - заведующим кафедрой МГУ, а с июня 1993 года - директор

Математического института РАН. С декабря 1991 года по 2013 г. Юрий Сергеевич Осипов - президент Российской академии наук. Является автором более 150 работ, получивших широкое признание в нашей стране и за рубежом. Юрий Сергеевич участвует в работе правительства Российской Федерации на правах члена Президиума правительства, он - член Совета Безопасности РФ.

Юрий Сергеевич Осипов - лауреат Ленинской премии, Государственной премии Российской Федерации в области науки и техники, награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» III степени, орденом «За заслуги перед Отечеством» I степени - «за вклад в развитие отечественной науки и многолетнюю добросовестную работу». Член Московского математического общества, почетный профессор Московского государственного университета. За выдающиеся заслуги в математике и физике ученый награжден Золотой медалью им. Л. Эйлера Российской академии наук, Почетный гражданин Тобольска.

**Улица Перова.** Перов Василий Григорьевич (настоящая фамилия Криденер) - русский живописец, один из членов-учредителей Товарищества передвижных художественных выставок. Родился в Тобольске 2 января 1834 года (21 декабря 1833 года по старому стилю). Он был добрым сыном губернского прокурора Григория Карловича Криденера, поэтому носил фамилию крестного отца Васильева. Фамилию Перов, которая впоследствии стала его официальной он получил за красивый каллиграфический почерк. После окончания Арзамасской художественной школы Перов поступил в Московское училище живописи, ваяния и зодчества. Перов создает такие произведения как «Очередная у фонтана», «Монастырская трапеза», «Тройка», «Чистый понедельник», «Учитель рисования», поставившие его в ряд с лучшими живописцами Европы. В 1866 году за картины «Тройка», «Приезд гувернантки в купеческий дом» Перов был удостоен звания академика живописи. Перов проявил себя и как талантливый портретист. Его портреты А.А. Борисовского, В.В. Бессонова, А.Ф. Писемского, А.Г. и Н.Г. Рубинштейнов, М.П. Погодина, Ф.М. Достоевского и купца Кумынина вошли в сокровищницу русской живописи. Кисти Перова принадлежат картины на библейскую тематику: «Христос в Гефсиманском саду», «Снятие с креста», «Весна» и др.

**Улица Полонского.** Полонский Владимир Иванович (настоящее имя - Рувен Гершевич, революционер, советский партийный и профсоюзный деятель.

Владимир Полонский родился в Тобольске. Вел партийную работу в профсоюзах, в 1913 г. член Центрального правления петербургского Союза металлистов. В 1914 г. арестован, в 1915 г. осужден к административной высылке в Тобольскую губернию. Участник октябрьских боев в Москве.

**Улица Прибыльского.** Прибыльский Юрий Пантелеймонович - доктор исторических наук, профессор, лауреат премии А.А. Дунина-Горкавича, лауреат премии фонда «Возрождение Тобольска». Родился 19 апреля 1926 года в Тобольске. Весной 1944 года ушел служить в ряды Красной Армии. В 1950 году, завершив армейскую службу, Прибыльский вернулся в Тобольск. Трудился преподавателем ремесленного училища речников, директором технического училища лесной промышленности. С 1961 года Прибыльский преподавал в Тобольском государственном педагогическом институте имени Д.И. Менделеева. Ю.П. Прибыльский являлся автором, редактором и рецензентом около 600 научных, научно-популярных и учебно-методических трудов по истории Сибири и Севера, педагогики средней и высшей школы. Наиболее важные из них «Тобольск» совместно с Д.И. Копыловым, «Война и Север» с Н.И. Загороднюк, «Рыбное хозяйство Обь-Иртышья в XX веке», «Д.И. Менделеев и Тобольск». За выдающиеся достижения в науке и педагогике Юрий Пантелеймонович Прибыльский награжден орденом «Знак Почета». С 1987 года Почетный гражданин г. Тобольска.

**Улица Пушкина.** Пушкин Александр Сергеевич - великий русский поэт, прозаик, драматург, публицист, критик. Родился 26 мая (6 июня) в Москве, в дворянской семье. Написал поэму «Руслан и Людмила», «Евгений Онегин», стихотворения «Кавказ», «Обвал» и др. Зимой 1836 г. завистники и враги Пушкина из высшей петербургской аристократии

пустили в ход подлую клевету о взаимоотношениях его жены Натальи Николаевны с Ж. Дантесом. Пушкин вызвал Дантеса на дуэль, которая состоялась 27 января (8 февраля) 1837 г. на Черной речке. Поэт был смертельно ранен.

**Улица Радищева.** Радищев Александр Николаевич - философ, писатель. Родился в Москве 20(31) августа 1749 г. в дворянской семье. Начальное образование получил в Москве и Петербурге. В 1762 - 1766 гг. учился в Пажеском корпусе, затем — в Лейпцигском университете. Вернувшись в Россию, служил в государственных учреждениях, занимался литературным творчеством. В 1790 г. опубликовал книгу «Путешествие из Петербурга в Москву», в которой резко выступал против крепостничества и самовластия. За эту книгу Радищев был заключен в Петропавловскую крепость, приговорен к смертной казни, которая впоследствии была заменена десятилетней ссылкой в Илимск (Сибирь). Там Радищев написал философский трактат «О человеке, его смерти и бессмертии». После кончины Екатерины II возвращен из ссылки, а в царствования Александра I полностью восстановлен в правах. В 1801—1802 гг. работал в Комиссии по составлению законов, однако его проекты были отвергнуты как опасные для государства. А.Н. Радищев дважды побывал в Тобольске. Следуя в ссылку в Илимск, Александр Николаевич прибыл в Тобольск в декабре 1790 г. В Тобольске к нему присоединилась его свояченица Елизавета Рубановская, пожелавшая разделить с Радищевым его ссылку. Почти полгода Радищев прожил в Тобольске, где занимался изучением культуры края, быта тоболяков. Из Тобольска Радищев с семьей выехал 30 июля 1791 года и по этому поводу писал: «Из Тобольска вдоль Иртыша за Абалак, где перевоз места прекрасные...». Вновь в Тобольск Радищев прибыл с семьей 1 апреля 1797 года. Второе посещение Тобольска было удручено печальными событиями. В дороге простудилась и тяжело заболела Елизавета Рубановская, а 7 апреля она от болезни скончалась. Похоронена на Завальном кладбище – могила не сохранилась, а А.Н. Радищев с пятью детьми покинул Тобольск уже навсегда.

**Улица Семена Ремезова.** Ремезов Семен Ульянович - русский картограф, архитектор, географ и историк Сибири. Родился в Тобольске между 17 и 27 апреля 1642 г. С.У. Ремезов поступил на государственную службу в 1682 г. Деятельность Ремезова была связана с обычной для служилых людей работой. Он участвовал в военных походах, направлялся для сбора ясака в ясачные волости. Выполняя различные «службы», связанные с поездками по территории Сибири, С.У. Ремезов знакомится с топографией края. Результатом чего стало составление первых сибирских детально проработанных чертежей и географических атласов – «Служебной чертежной книги», «Чертежной книги Сибири», содержащей 24 карты и 18 городских чертежей. Центральным произведением в творческой деятельности С.У. Ремезова является «История Сибирская», созданная им в результате увлеченного изучения сибирских летописей, сбора русских и татарских легенд, преданий и сказаний о Ермаке и Кучуме. Летопись иллюстрирована рисунками С.У. Ремезова. Работая над ней Ремезов, мечтал познакомить современников с историей Сибири, и представить ее, как сам он говорил «всенародному зрению нескрываетно». С.У. Ремезова можно также назвать первым этнографом Сибири. В своей работе «Описание о сибирских народах» автор повествует обо всех известных ему сибирских народах, рисуя их обычаи и предрассудки, специфику ремесел, подробно описывает территорию их расселения. В 1698-1699 гг. С.У. Ремезов разрабатывает проект каменного Тобольского кремля, над строительством которого он работал в последующие семнадцать лет. До наших дней сохранилось несколько зданий, построенных им: рентерей, гостиный двор, а также первый этаж Приказных палат (сегодня составная часть Дворца наместника). Умер в Тобольске около 1722 г.

**Улица Розы Люксембург.** Роза Люксембург (настоящее имя - Розалия Люксембург) - теоретик марксизма, философ, экономист, публицист. Родилась 5 марта 1871 года в Польше. Окончила женскую гимназию в Варшаве. В гимназии проявила себя как блестящая ученица. Еще во время учебы занялась революционной деятельностью. Одна из наиболее влиятельных деятелей немецкой и европейской революционной левой социал-демократии. Участвовала в работе кружка польских политических эмигрантов, стоявшего у истоков революционной

социал-демократии Польши, вела борьбу против национализма Польской социалистической партии. За антивоенную агитацию в годы Первой мировой войны подверглась репрессиям - суммарный срок, проведенный в тюрьмах, составил около 4 лет. Схвачена и убита вместе с соратником по партии Карлом Либкнехтом после подавления восстания берлинских рабочих в январе 1919 года.

**Улица Сакко и Ванцетти.** Никола Сакко и Бартоломео Ванцетти - участники движения за права рабочих, рабочие-анархисты, выходцы из Италии, проживавшие в США. Стали широко известны после того, как в 1920 году в США им было предъявлено обвинение в убийстве кассира и двух охранников обувной фабрики в г. Саут-Брейнтри. На судебных процессах, проходивших в городе Плимут, 14 июля 1921 года суд присяжных, проигнорировав слабую доказательную базу обвинения и ряд свидетельских показаний, говоривших в пользу обвиняемых, вынес вердикт о виновности Сакко и Ванцетти, и приговорил их к смертной казни. Все ходатайства были отклонены судебными органами штата Массачусетс. 23 августа 1927 года Сакко и Ванцетти были казнены на электрическом стуле. Процесс и последовавшие за ним попытки добиться пересмотра дела вызвали широкий резонанс в мире. Многие люди были уверены в невинности казненных, и этот процесс стал для них символом беззакония и политических репрессий.

**Улица Свердлова.** Свердлов Яков Михайлович – российский политический и государственный деятель, революционер, большевик. Участник революции 1905-1907 гг. В апреле 1917 г. возглавлял создание Уральской областной партийной организации. Участник подготовки и проведения Октябрьской революции в Петрограде, член Партийного центра по руководству вооруженным восстанием.

**Улица Семакова.** Семаков Александр Васильевич - участник Гражданской войны. В 1917 г. служил на Балтийской флоте, вступил в Красную армию и компартию, воевал на Северном фронте, раненым попал в плен и четыре месяца находился в белогвардейской тюрьме на острове Мудьюг, бежал, опять воевал в Красной армии, был стрелком, политкомом батальона. Воевал на Восточном фронте с колчаковцами, участвовал в освобождении Тобольска. 23 января 1920 г. Семакова избрали председателем Тобольского городского парткома. В начале 1921 г. его назначили редактором губернской газеты «Известия». 8 февраля 1921 г. в Тюмени организовали вооруженный отряд из 17 бойцов-коммунистов во главе с Семаковым и отправили на лошадях в Тобольск. Там сформировали лыжный отряд и отправили в с. Черное на борьбу с восставшими крестьянами. Потом отряд повернул на север, к Иртышу. Там в бою 29 марта А.В. Семаков погиб. В источниках указывалось три разных места его гибели: «в схватке под Вагаем», «в бою под Верхневагайскими юртами» и «у юрт Вагайских». Похоронен в Тобольске, в саду Ермака.

**Улица Терентьева.** Терентьев Порфирий Григорьевич – тобольский косторез, стоявший у истоков косторезного промысла в Тобольске. Родился 9 марта (по старому стилю 25 февраля) 1862 года. В тобольском косторезном искусстве он заложил основы миниатюрной жанровой скульптуры, отмеченной точностью социальных характеристик и бытовых реалий.

**Улица Тутолмина.** Тутолмин Алексей Григорьевич - заслуженный врач РСФСР, Почетный гражданин г. Тобольска. Родился 2 мая (19 апреля по старому стилю) 1896 года в Тобольске. Окончил Тобольскую семинарию, а затем медицинский факультет Томского университета. Более полувека трудился в лечебно-профилактических учреждениях г. Тобольска и Тобольского административного округа, в совершенстве овладел специальностями терапевта, нарколога, приобрел огромный профессиональный опыт. Десять лет жизни и труда Тутолмин посвятил профилактике и лечению туберкулеза. В 1925 г. Тутолмин основал и возглавил окружной туберкулезный диспансер в г. Тобольске, освоил метод наложения пневмоторакса больным, страдающим кавернозной формой туберкулеза легких. В двадцатые - тридцатые годы прошлого века, Тутолмин наладил службу охраны здоровья работников водного транспорта, содействовал открытию детских яслей, женской консультации, городской станции скорой медицинской помощи. В 1937-1949 гг. он служил

главным врачом центральной поликлиники г. Тобольска. Преподавал специальные дисциплины в Тобольском медицинском училище им. Володи Солдатова (ранее - фельдшерско-акушерская школа). Заслуги Тутолмина в лечебно-профилактической, педагогической и общественной деятельности отмечены орденами «Знак Почета», медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной Войне». В 1952 году Алексей Григорьевич Тутолмин за непрерывную и безупречную службу в области здравоохранения Тобольска и края был награжден орденом «Трудового Красного Знамени». А.Г. Тутолмин скончался 22 июля 1975 года.

**Улица Урицкого.** Урицкий Моисей Соломонович – революционер, с 1897 года почти постоянно - в тюрьмах и ссылках. После пятилетнего пребывания в Якутской области возвращается в 1905 г. к партийной работе, но уже в начале 1906 года опять арестован, на этот раз сослан в Вологодскую губ., а потом в Архангельскую. Заболев в ссылке туберкулезом, Урицкий добивается замены ссылки отъездом за границу. Война застала его в Германии, затем он переезжает в Стокгольм, а оттуда в Копенгаген. После февральской революции возвращается в Россию. С июля 1917 г. - член ЦК партии. Во время Октябрьского переворота сыграл большую роль как член Петроградского Военно-Революционного Комитета - его задачей была ликвидация Учредительного Собрания.

**Улица Хохрякова.** Хохряков Павел Данилович - революционер, большевистский деятель. Для прохождения воинской службы был призван в Российский императорский флот, попал на Балтийский флот и служил кочегаром на старом учебном линкоре (броненосце) «Император Александр II». После февральской революции - агитатор Кронштадтского Совета и председатель судового комитета линкора «Заря свободы» (так был переименован «Император Александр II»). В начале 1918 года был послан в Тобольск для ликвидации белогвардейского заговора. Целью командировки также было подчинить Тобольск власти Уралсовета и, таким образом, обеспечить проведение казни царской семьи в Екатеринбурге. С теми же намерениями (но в пользу своих городов) в Тобольск прибыли омский и московский отряды. В этом противостоянии победила немногочисленная группа Хохрякова, который стал председателем Совета в Тобольске. После возвращения из Тобольска Хохряков был направлен в Красную армию. Под его началом была сформирована «Карательная экспедиция Тобольского направления» общей численностью до шести сот бойцов при 27-ми пулеметах и двух орудиях. «Экспедиция» вышла из Екатеринбурга летом 1918 г. для борьбы с зарождающимися белогвардейскими отрядами и восставшим Чехословацким корпусом. Задачами «экспедиции» были очищение от врагов советской власти областей к северу от Тюмени, вдоль берегов реки Туры. Погиб 17 августа 1918 года в бою с наступающими чешскими легионерами за станцию Крутиха.

**Проспект Тимофея Чаркова.** Чарков Тимофей Никитович – участник ВОВ, Герой Советского Союза. Родился первого сентября 1921 в деревне Кирюшино ныне Тобольского р-на. Окончил 7 классов. В 1943 окончил курсы младших лейтенантов. Командир взвода 979-го стрелкового полка (253-я стрелковая дивизия, 40-я армия, Воронежский фронт) младший лейтенант Чарков со взводом в 1943 году в числе первых переправился через Днепр в р-не с. Ходоров (Мироновский р-н Киевской обл.) и в течение 2 суток удерживал занятый рубеж. Звание Героя Советского Союза присвоено 29.10.1943 году. С 1972 полковник Чарков - в запасе. Работал инженером в объединении «Тюменьгазпром» в г. Тюмень. Награжден орденом Ленина, Красного Знамени, Отечественной войны 1 и 2 ст., Красной Звезды, медалями. Скончался в 1999 г.

**Улица Чернышевского.** Чернышевский Николай Гаврилович - русский революционер и мыслитель, писатель, экономист, философ. Родился 24 июля 1828 года в Саратове. В мае 1846 года Чернышевский, недоучившись в семинарии, прибыл в Петербург и успешно выдержал экзамены на историко-филологическое отделение Петербургского университета. Успешно окончив университет, Чернышевский вернулся в Саратов и стал учителем гимназии. В середине 60-х годов он становится одним из вдохновителей и руководителей подпольной революционной организации «Земля и воля». 7 июля 1862 года был арестован и

заключен в Петропавловскую крепость. В одиночной камере Чернышевский в течение четырех месяцев работал над романом «Что делать?». Роман появился в 1863 году на страницах только что разрешенного после восьмимесячной остановки журнала «Современник». После публикации романа «Что делать?» страницы легальных изданий закрылись для Чернышевского навсегда. Чернышевский был направлен в Нерчинскую каторгу, в 1866 г. переведен в Александровский завод Нерчинского округа, с 1871 по 1883 г. жил в Вилуйске. Лишь в августе 1883 года Чернышевскому разрешили вернуться из Сибири в Астрахань, под надзор полиции. 29 октября 1889 года, Чернышевский скончался.

**Улица Чехова.** Чехов Антон Павлович – великий русский прозаик, драматург. Родился 17 января (29 по новому стилю) 1860 года в Таганроге. Окончив гимназию в 1879 году, А.П. Чехов уехал в Москву и поступил на медицинский факультет Московского университета. В студенческие годы сотрудничал с журналами «Стрекоза», «Будильник», «Зритель» и др. В 1884 году, получив звание уездного врача, начал заниматься врачебной практикой в Воскресенске. В этом же году выходит первая книга рассказов Антона Павловича Чехова – «Сказки Мельпомены». Затем печатаются «Пестрые рассказы», «В сумерках» и тд. В 1890 году Чехов отправляется в Сибирь, посещает остров Сахалин - место ссылки осужденных на каторгу. Это путешествие писатель во всей полноте отобразил в очерках «По Сибири». После возвращения с Сахалина А.П. Чехов написал книгу «Остров Сахалин». Им было написано много прекрасных произведений: «Попрыгунья», «Скрипка Ротшильда», «Учитель словесности», «Чайка», «Дядя Ваня» и др. Чехов создает такие пьесы, как «Три сестры» и «Вишневый сад». В 1904 года Антон Павлович Чехов скончался. Похоронен на Новодевичьем кладбище в Москве.

**Улица Чичерина.** Чичерин Денис Иванович - государственный деятель, сибирский губернатор. 10 апреля 1763 г. назначен сибирским губернатором с производством в генерал-майоры. За 18 лет управления губернией немало сделал для ее благоустройства. В Тобольске открыл геодезическую школу, учредил аптеку, ввел оспопрививание. В 1776 г. Чичериным построен каменный госпиталь и открыт работный дом для ссыльных и преступников. Быстрые и решительные меры, предпринятые Чичериным в самом начале пугачевщины, пресекли распространение бунта на Сибирь. За заслуги в управлении Сибирью отмечен орденами Св. Александра Невского. Однако самовластие Чичерина в Сибири вызвало недовольство Екатерины II. В итоге Чичерина отправили в отставку в 1780 г.

**Улица Пантелеймона Чукомина.** Чукомин Пантелеймон Петрович - живописец, график, педагог, общественный деятель. Родился в Тобольске 18 июля 1874 года. Окончив Петербургское центральное училище технического рисования, он преподавал рисование и черчение в средних учебных заведениях Тобольска, в свободное от занятий время занимался живописью. П.П. Чукомин известен как автор тематических картин, жанрист и портретист. Им создано свыше 100 картин, часть которых выставлена в залах Тобольского музея. С 1934 года - член Союза художников. Чукомин создал ряд портретов известных людей: губернского агронома Н.Л. Скалозубова, краеведа А.А. Дунина-Горкавича, путешественника Г.Н. Потанина, писателей А.Н. Радищева, Ф.М. Достоевского, М.Л. Михайлова, В.Г. Короленко, ученого Д.И. Менделеева. Много времени художник посвятил созданию портретных образов поэта П.П. Ершова: «П.П. Ершов у Пушкина», «П.П. Ершов пишет сказку «Конек-Горбунок», «П.П. Ершов сочиняет стихи». При жизни произведения Чукомина экспонировались на выставках в Тобольске, Тюмени и Омске, в Москве. По его инициативе был открыт Тобольский музей изящных искусств, Государственная художественно-промысловая мастерская, Учебно-показательная мастерская изделий из мамонтовой кости.

**Улица Чулкова.** Чулков Даниил Данилович - государственный деятель, основатель Тобольска. В 1587 г. отослан по царскому указу на помощь воеводам Василию Сукину и Ивану Мясному в Сибирь с отрядом в 500 стрельцов в чине письменного головы. В Тюмени получил распоряжение воевод построить новый русский острог возле старой татарской столицы Кашлыка. В его отряд вошли прибывшие с ним стрельцы и ермаковы

казаки во главе с Матвеем Мещеряком. Ратные люди спустились по Туре и Тоболу на Иртыш и в 1587 г. заложили там деревянный острог, названный Тобольском. При основании Тобольска Чулков разгромил войско Сеид-хана. В Москву вернулся около 1588 г. В 1589-90 гг. включен в список дворян, намеченных для похода в Швецию. В составе передового полка оказался на направлении главного удара в войне: в конце января 1590 г. полк штурмом взял Ям и Ивангород, разгромил сильную армию шведов на подходе к Нарве и в феврале принял участие в ее осаде. Видимо, в этих кровопролитных сражениях Чулков погиб.

**Переулок Бориса Эристова.** Эристов Борис Олегович - директор, ведущий научный сотрудник Тобольского историко-архитектурного музея-заповедника, известный краевед. Родился в Тобольске 23 апреля 1948 г. учился в средней школе № 1. Окончил филологический факультет Тобольского пединститута. В 1972 г. в школе № 1 преподавал историю, читал курс античной литературы в пединституте. В 1973 г. был назначен директором музея-заповедника, затем переведен на должность заведующего экспозиционным отделом. Был непревзойденным экскурсоводом, блестящим оратором, консультантом по всем вопросам истории края и общей истории. С 1988 г. работал заведующим научной лабораторией «Центра русской традиционной культуры», был членом движения «Добрая воля». Начав сотрудничество с газетой «Тобольская правда» еще мальчишкой, он продолжал его всю дальнейшую жизнь. Б.О. Эристов является автором 70-ти статей, напечатанных в местной и региональной печати по истории и культуре края. Ежегодно 23 апреля в городе Тобольске отмечается День краеведа, учрежденный решением Тобольской городской Думы от 29 апреля 1998 г. в память о Б.О. Эристове.

*Приложение 6*

### **Памятка для родителей "В поход всей семьей!"**

Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов.

1. Оцените физические возможности самого младшего ребенка. Начинайте с небольших прогулок на 4-6 часов, затем переходите к более продолжительным.

2. Старшие дети - незаменимые помощники взрослых.

3. Определите цель путешествия, его длительность и способ передвижения с учетом мнения большинства участников. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки, учесть, наличие источников питьевой воды.

4. Работоспособность и здоровье туриста зависит также от правильной укладки рюкзака. Мягкие вещи укладывают вдоль спины (чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину). Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах рюкзака. Вес рюкзака не должен превышать 2 кг для младших школьников, 8-9 кг - старших школьников.

5. Одежда должна быть не только по сезону, но и по погоде. Обязательно учитывайте не только состояние погоды, но и возможные ее изменения. Обувь должна быть разношенной (на 1-2 размера больше), удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – х/б и шерстяной, что способствует теплообмену.

6. Необходимо иметь групповое снаряжение: костровое оборудование, рукавицы, прихватки, кухонный тент, котлы жестяные или из пищевого алюминия, вставляющиеся один в другой (3,5 и 7 литровые на группу из 8-12 человек), половник, разделочный нож, мочалку для мытья посуды, топор, саперную лопатку, веревку (реп-шнур или бельевую), спички в герметичной упаковке, канистру или пластмассовое ведро для воды (минимум 10 л), мешки для мусора, медицинскую аптечку, компас, карту-план местности, карандаш, ручку, блокнот.

7. Питание определяется продолжительностью путешествия и возрастом детей, входящих в группу.

8. Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Следует учитывать, что чрезмерное питье вызывает обильное потоотделение, а это, в свою очередь, ослабевает

мышцы и вызывает утомление. Поэтому нельзя пить даже в сильную жару, лучше прополоскать водой рот, сделать 1-2 глотка.

9. Правильно определите физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. После каждых 30-50 минут движения выделить соответственно 5-15 минут для отдыха. Так же обратить внимание на построение участников похода: первыми за руководителями идут самые слабые, которые задают темп движению, замыкающими – опытные туристы.

10. Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многих туристических семей подтверждает, что поход, полный шуточных игр, аттракционов, надолго остается в памяти его участников как веселый праздник.