

Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное
учреждение Санкт-Петербурга**

«Балтийский берег»

ДООЛ «Молодёжное»

Рассмотрена

Педагогическим
советом ДООЛ
Протокол № 2
от «26» мая 2026 г.

Утверждено

Директор
ДООЛ «Молодёжное»
Ожиганов О.Ю.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Верёвочный парк ДООЛ «Молодёжное»**

Срок освоения: 21 день (смена)

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет, рост от 120 см.

Разработчики программы:

Ожиганов Олег Юрьевич, директор ДООЛ
«Молодёжное»,
Костин Алексей Владимирович, Инструктор
по спорту ДООЛ «Молодёжное».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее Программа):

Программа способствует развитию общефизических навыков, физкультурно-спортивных навыков в области работы на веревках, социальной компетентности обучающихся и командной работе и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Назначение физкультурно-спортивной программы «Веревоочного парка ДООЛ «Молодёжное» – вовлечение воспитанников приехавших на смену в лагерь ДООЛ «Молодёжное» в занятие физкультурой. Навыки работы с верёвкой, преодоление препятствий на высоте. Программа физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 36 часов и ориентирована на безопасное и эффективное развитие детей в условиях веревочного парка.

Актуальность программы:

В соответствии со ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» одной из задач образования является создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе принятых в российском обществе правил и норм поведения. Профессия: Инструктор по спорту является таковой.

«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по ее реализации», утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, также указывает на необходимость формирования у обучающихся гражданской ответственности, подразумевающей осознанное и ответственное отношение несовершеннолетних лиц к жизни и здоровью.

С учетом изложенного, представляется необходимым уделять повышенное внимание обучению детей правилам работе с верёвкой и работе на высоте, начиная с самого раннего возраста.

При этом, с учетом возрастных и психологических особенностей детей в возрасте от 6 до 12 лет представляется целесообразным использование практического подхода к изучению работы на верёвках, заключающегося в работе в игровой форме в работе с верёвками.

Отдельное внимание также необходимо уделять проблеме ценностного отношения ребёнка к собственной безопасности и к безопасности окружающих.

Следует отметить, что ГБОУ «Балтийский берег» является координатором деятельности образовательных организаций Санкт-Петербурга в сфере туризма – «Станция юных туристов». И программа реализуется на обучающихся СЮТур в туристскую смену.

Адресат программы:

Программа **адресована** несовершеннолетним детям, группы формируются из обучающихся с 6 лет и ростом от 120 сантиметров.

На базе ДООЛ «Молодёжное» на Смене (21 день) формируются два коллектива исходя из возрастных и ростовых качеств участников:

- старшие: выше 150 см. от 12 лет и старше;
- младшие: выше 120 см. от 6 до 12 лет.

Отличительными особенностями программы являются:

- краткосрочный характер (программа рассчитана на 36 часов), то есть ориентирована на приобретение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области работе с верёвкой и работе на высоте;
- ранний возраст обучающихся, подразумевающий интерактивные формы работы и активную позицию ребенка во время проведения занятий;

- практикоориентированный характер. Реализация программы осуществляется с использованием верёвочного парка ДООЛ «Молодёжное», получаемые знания, умения и навыки обучающиеся смогут применять непосредственно в повседневной жизни;

Кроме того, программа ориентирована на решение ряда воспитательных задач, таких как развитие умения работать в команде и оказывать помощь своим партнёрам.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и сроки реализации программы:

Объем программы – 36 часов. Срок освоения – Смена 21 день.

Цель программы: создание условий для формирования у дошкольников необходимых умений и навыков, выработки положительных, устойчивых привычек работе с верёвкой и работе на высоте. Создание команда единомышленников, готовой помочь друг другу.

Формирование у воспитанников устойчивого интереса к физической культуре, развитие двигательных качеств и навыков безопасного поведения на высоте через освоение элементов веревочного парка.

Задачи программы:

Обучающие:

сформировать начальные представления о работе с верёвкой в объёме, соответствующем возрасту;

сформировать опыт двигательной активности при работе на высоте.

Воспитательные:

воспитывать сознательное отношение при работе на высоте;

способствовать воспитанию взаимопомощи и культуры работе со страховкой.

Развивающие:

развивать наблюдательность, внимание, память, речь;

развивать аналитические способности, любознательность;

способствовать развитию у ребёнка способности к самосохранению;

Двигательная активность (Общая физическая подготовка — ОФП): Повышение общей выносливости организма, укрепление мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы.

Ловкость: Развитие координации движений, способности быстро переключаться с одного действия на другое и чувства равновесия.

Силовые качества: Увеличение абсолютной и относительной силы мышц рук, плечевого пояса, спины и пресса.

Психологическая устойчивость: Преодоление страха высоты, формирование волевых качеств и умения концентрироваться на задаче.

Командообразование: Сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков и взаимовыручки при прохождении препятствий.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи	Ожидаемые результаты	Способы диагностики
Предметные		
сформировать начальные представления о работе с верёвкой в объёме,	Знание узлов и базовых правил работы с веревкой;	Беседа

соответствующем возрасту		
сформировать опыт двигательной активности при работе на высоте	Сформированность навыков работы на высоте, сплочённости коллектива.	Выполнение практических упражнений в верёвочном парке, решение кейсов
Метапредметные		
Развивать наблюдательность, внимание, память, творческие способности, речь;	Положительная динамика в формировании наблюдательности, внимания, логических действий: сравнения, анализа, синтеза; способности оценивать собственное поведение и поведение окружающих с позиции соблюдения правил безопасности при работе на высоте.	Педагогическое наблюдение
Развивать аналитические способности, любознательность;		
Способствовать развитию у ребёнка способности к самосохранению.		
Двигательная активность, Ловкость, Координация, Силовые качества, Стрессоустойчивость, Командная работа	Сформированность умений и навыков физических упражнений на координацию, ловкость, силовые качества, сплочённости коллектива.	Выполнение практических упражнений в верёвочном парке
Личностные		
Воспитывать сознательное отношение при работе на высоте	Положительная динамика отношения обучающихся к соблюдению Правил безопасности при работе на высоте	Беседа
Способствовать воспитанию взаимопомощи и культуры работы со страховкой		Беседа, выполнение практических упражнений в верёвочном парке

Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на **русском языке**.

Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования в смену ДООЛ «Молодёжное».

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- возможна реализация программы с использованием сетевой формы (на основании договоров с образовательными организациями);
- программа предполагает возможность обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ при наличии отдельного педагога.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа включает в себя 3 раздела (модуля).

Три модуля – «Узлы», «ОФП», «Верёвочный парк».

Логика построения программы – от начальных знаний в области узлов и работы с верёвкой к практическим навыкам, применение которых возможно при передвижении по верёвочному парку – 8 дистанций разной степени сложности.

Условия набора в коллектив: Критерии отбора участников: для обеспечения безопасности и эффективности занятий отбор в группу производится по следующим характеристикам и росту ребенка:

- старшие: выше 150 см. от 10 лет и старше;
- младшие: выше 120 см. от 6 до 11 лет.

Допуск по трём критериям:

Медицинский допуск: Наличие справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям на высоте и физическим нагрузкам (проблемы с вестибулярным аппаратом, сердцем, опорно-двигательным аппаратом).

Физическая готовность: Базовый уровень ОФП (способность выполнить нормативы: подтягивание/отжимания, удержание «уголка» или планки).

Мотивация и психологический настрой: Желание участвовать, отсутствие панического страха высоты (работа со страхами ведется в процессе обучения), дисциплинированность.

Условия формирования групп: группы формируются из обучающихся - старшие: выше 150 см. от 10 лет и старше. Младшие: выше 120 см. от 6 до 11 лет.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы организации занятий: занятия проводятся всем составом объединения, как в аудиторной, так и внеаудиторной форме с использованием веревочного парка ДООЛ «Молодёжное».

Формы проведения занятий: занятия могут проводиться в формах игр, решения кейсов, решения ситуационных задач. Практические занятия ОФП и работы на веревочном парке.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (со всеми учащимися одновременно);
- групповая (в малых группах, в парах);
- коллективная (все обучающиеся одновременно решают поставленную задачу во взаимодействии).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогическими работниками, обладающими необходимыми компетенциями.

Материально-техническое оснащение:

класс или аудитория из расчета количества учеников;

стулья по количеству учеников;

видеооборудование: проектор, ноутбук;

канцелярия: бумага, ручки, карандаши;

специализированное оборудование и инвентарь:

- обвязки (страховочные системы);
- усы самостраховки;
- Системы индивидуальной защиты СИЗ при работе на высоте
- каски;
- карабины, рапиды, серьги для 100% страховке на всей трассе.
- верёвка – 1 шт.
- система позиционирования и спасения на вертикальных поверхностях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Стартовая диагностика.	0,5	0	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Раздел 1. Узлы					
2	«Узлы»	5,5	1	4,5	Беседа, выполнение практических упражнений
Раздел 2. ОФП					
3	«Двигательная активность (ОФП)»	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений
4	«Координация»	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений
5	«Ловкость»	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений
6	«Силовые качества»	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений
7	«Командообразование»	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений
Раздел 3. Верёвочный парк ДООЛ «Молодёжное»					
8	«Верёвочный парк ДООЛ «Молодёжное»	18	1	17	Беседа, выполнение практических упражнений
Раздел 4. Итоговый контроль					
9	Итоговый контроль	2	0,5	1,5	Беседа, выполнение практических упражнений ИЛИ педагогическое наблюдение
	Итого	36	5	31	

УТВЕРЖДЕН
приказом Генерального директора
ГБОУ «Балтийский берег»
№ _____ от _____ 2026 г.

**Календарный учебный график
реализации краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы
«Веревочный парк ДООЛ «Молодёжное»
на 2025-2026 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа 1	01.06.2026*	31.08.2026*	3	18	36	1 раз в день по 2 часа, 6 раз в неделю. Занятия проводятся по 2 часа.
1 год, 2 группа	01.06.2026*	31.08.2026*	3	18	36	1 раз в день по 2 часа, 6 раз в неделю. Занятия проводятся по 2 часа.

*Дата начала и окончания занятий может быть уточнена.