

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добровская школа-гимназия имени Я.М. Слонимского»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00793762; ОГРН 1159102010253; ИНН /КПП 9109008822/910901001
ул.Комсомольская, д.1-А, с. Доброе, Симферопольский район, РК, 297571
тел/факс 3(652) 31-12-24, e-mail: dobrovskijuvk@mail.ru

ПРИНЯТО

Протокол заседания педагогического
совета от 28.08.2020г.

№ 8

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Управляющего
совета от 28.08.2020, №3

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы от
28.08.2021г.

№ 289-0

Н.Б. Федорченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
2020/2021 учебный год**

с.Доброе

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1. Актуальность и новизна программы	2
2. Цели и задачи программы	4
3. Уровень сложности и направленность программы	4
4. Категория учащихся	5
5. Объем и срок реализации программы	5
6. Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	5
7. Отличительные особенности программы	9
8. Условия реализации программы	10
9. Планируемые результаты	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
1. Учебный план	12
2. Календарный учебный график	13
3. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» (Приложение 1).....	14
4. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист» (Приложение 2).....	14
Организационно-педагогические условия	14
1. Кадровые условия	14
2. Материально-технические.....	15
3. Учебно-методические	15
Оценка качества освоения программы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность и новизна программы

Развитие системы дополнительного образования в школе является активным инновационным поиском развития личности учащегося.

Научно-педагогической основой организации образовательного процесса в МБОУ «Добровская школа-гимназия имени Я.М. Слонимского» являются личностно-ориентированные технологии обучения.

Основу современного дополнительного образования составляет масштабный образовательный блок, компенсирующий удовлетворение когнитивных, коммуникативных и иных потребностей детей, нереализованных в рамках предметного обучения в школе. Система дополнительного образования в школе строится в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка от 15.09.1990 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних" от 24.06.1999 г. №120-ФЗ. (Принят Государственной Думой 21.05.1999г., в редакции Федерального закона от 13.01. 2001г. № 1-ФЗ).
- Федеральный закон от 22.08.2004 г. №122-ФЗ "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений".
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 г.;
- Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р «О государственной программе Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной по дополнительным образовательным программам».
- Устав школы.

В МБОУ «Добровская школа-гимназия имени Я.М. Слонимского» разработана программа дополнительного образования согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (глава 10, ст. 75). Она направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ,

оказания дополнительных образовательных услуг и информационно - образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение многообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. Основу современного дополнительного образования детей, и это существенно отличает его от традиционной внешкольной работы, составляет масштабный образовательный блок. Здесь обучение детей осуществляется на основе образовательных программ, разработанных, как правило, самими педагогами. Особенность дополнительного образования состоит в том, что все его программы предлагаются детям по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями.

На базе дополнительных образовательных программ, разработанных по различным направлениям творческой деятельности детей, в школе действуют кружки, спортивные секции, соответствующие многообразию интересов обучающихся. Это позволяет активизировать личностную составляющую обучения, увидеть в детях не только обучающихся, но и живых людей со своими предпочтениями, интересами, склонностями, способностями.

Участие школьников в творческих коллективах по интересам позволяет каждому ребенку реализовать себя в иных, не учебных сферах деятельности, где-то непременно добиться успеха и на этой основе повысить собственную самооценку и свой статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся во внеучебное время способствует укреплению самодисциплины, самоорганизованности, умению планировать свое время. Большое количество детских коллективов, не связанных напрямую с учебной деятельностью, создает благоприятную возможность для расширения поля межличностного взаимодействия обучающихся разного возраста и сплочения на этой основе узнавших друг друга детей в единый школьный коллектив. А массовое участие детей в регулярно проводимых в школе праздниках, конкурсно-игровых программах, спортивных состязаниях приобщает их к процессу появления школьных традиций, формированию корпоративного духа «своей» школы, чувства гордости за нее.

Нужно отметить еще одну особенность дополнительного образования - дать растущему человеку *возможность проявить себя, пережить ситуацию успеха*. Поскольку в системе дополнительного образования спектр выбора детьми сферы приложения интересов чрезвычайно широк, практически каждый обучающийся может найти себя и достигнуть определенного успеха в том или ином виде деятельности. Этот момент чрезвычайно важен для любого ребенка, а особенно для детей, неуверенных в себе, страдающих теми или иными комплексами, испытывающих трудности в освоении школьных дисциплин.

2. Цели и задачи программы

Основная цель - развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ в интересах личности.

Задачи:

1. Сформировать систему дополнительного образования в школе, способную дать возможность каждому ребенку выбрать себе занятие по душе, позволяющую создать

условия для полной занятости обучающихся.

2. Охватить максимальное количество обучающихся дополнительным образованием.
3. Сформировать условия для успешности обучающихся.
4. Организовать социально-значимый досуг.
5. Разработать и реализовать дополнительные образовательные программы, максимально удовлетворяющие запросам обучающихся.
6. Привить обучающимся навыки проектной и исследовательской деятельности.
7. Способствовать интеллектуальному, творческому, физическому развитию детей и подростков.
8. Предупредить асоциальное поведение обучающихся; обеспечить внеурочную занятость подростков «группы риска».
9. Повысить творческий потенциал педагогических кадров; обеспечить использование инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий; создать методическую копилку дополнительного образования в школе.

3. Уровень сложности и направленность программы

Содержание и материал программы организовано по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Уровень сложности	Специфика
Стартовый	— освоение первоначальных знаний и знакомство со спецификой предметной области; — общедоступные и универсальные формы обучения; — минимальная сложность материала
Базовый	— освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков; — специальные методы и приемы обучения; — средняя степень сложности материала
Продвинутый	— углубленное изучение предметной области и получение доступа к около профессиональным и профессиональным знаниям; — специальные и универсальные методы обучения; — высокая степень сложности материала

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы.

Каждый из трех уровней предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Более подробная дифференциация материала по многообразию уровней сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в

- занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

4. Категория учащихся

К освоению образовательных программ допускаются обучающиеся школы в возрасте от 8 до 17 лет без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой программы. При наличии свободных мест к обучению допускаются обучающиеся из других общеобразовательных организаций.

5. Объем и срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школы имеет комплексную структуру (состоит из 3 программ) и реализуется в течении 1 учебного года.

6. Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

По функциональному предназначению программа является общеразвивающей.

По форме организации является групповой, кружковой, общедоступной, массовой.

Образовательная деятельность в дополнительном образовании осуществляется через различные объединения детей по интересам. Это кружки, секции, и др.

При этом основным способом организации деятельности детей является их объединение в **учебные группы**, т.е. группы учащихся с общими интересами, которые совместно обучаются по единой образовательной программе в течение учебного года. Учебная группа (в той или иной ее разновидности) является основным способом организации деятельности детей практически в любом из видов детских объединений.

Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах. Учебные группы создаются для обучающихся одного возраста или разных возрастов. При любом уровне предшествующей подготовки ребенок может включиться в интересующее его направление деятельности. Дополнительное образование делает данную сферу существенным **фактором непрерывного образования личности**.

Дополнительная образовательная программа реализуется через следующие формы занятий: конкурсы, смотры, соревнования, выставки, фестивали, конференции и т.п. Приемлемыми в

деятельности педагогов будут следующие формы:

- традиционное занятие по алгоритму: вступление, объяснение темы, практическая часть, подведение итогов;
- занятие-экскурсия: на выставку — с познавательной целью (изучение творческих достижений сверстников), в парк — с практической целью (сбор природных материалов);
- беседа-презентация по алгоритму: вступление, объяснение темы, наглядная демонстрация, обсуждение, подведение итогов;
- итоговое занятие: игра-тестирование — форма психолого-педагогического мониторинга образовательных результатов обучающихся;
- проведение открытого занятия для родителей в формате практической деятельности обучающихся.

В процессе реализации дополнительной образовательной программы используются следующие методы:

- наглядные методы — иллюстративные, демонстрационные методы с применением компьютерных презентаций и видеофильмов;
- игровые методы — ролевые игры и игровые тренинги на взаимопонимание и групповое взаимодействие;
- диагностические методы — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного, промежуточного и итогового контроля;
- проектные методы — эскизное проектирование на стадии создания макета изделия, поделки;
- словесные методы — рассказ при объяснении нового материала, консультация при выполнении конкретного приема выполнения поделки.

При организации дополнительного образования детей школа опирается на следующие приоритетные принципы:

- **Принцип доступности.** Дополнительное образование - образование *доступное*. Здесь могут заниматься любые дети - «обычные», еще не нашедшие своего особого призвания; одаренные; «проблемные» - с отклонениями в развитии, в поведении, дети-инвалиды. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонализированного образования. Одной из главных гарантий реализации принципа равенства образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых школой услуг.
- **Принцип природосообразности.** В дополнительном образовании детей все программы отвечают тем или иным потребностям и интересам детей, они как бы «идут за ребенком», в отличие от школы, которая вынуждена «подгонять» ученика под программу (федеральный и региональный стандарт). Если дополнительно образованию программа не соответствует запросам ее основных потребителей или перестает пользоваться спросом, ее просто отменяют.
- **Принцип индивидуальности.** Дополнительное образование реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательного процесса предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям.

Тесно взаимосвязаны между собой принцип свободного выбора и ответственности и принцип развития.

- Принцип свободного выбора и ответственности предоставляет обучающемуся и педагогу возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и т.п., максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации.
- Принцип развития. Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого обучающегося, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостном образовательном процессе школы. Смысловой статус системы дополнительного образования - развитие личности воспитанника. Образование, осуществляющееся в процессе организованной деятельности, интересной ребенку, еще более мотивирует его, стимулирует к активному самостоятельному поиску, *подталкивает к самообразованию*.
- Принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования. Органическая связь общего, дополнительного образования и образовательно-культурного досуга детей способствует обогащению образовательной среды школы новыми возможностями созидательно-творческой деятельности. Интеграция всех видов образования, несомненно, становится важным условием перехода на новый стандарт.
- Принцип социализации и личной значимости предполагает создание необходимых условий для адаптации детей, подростков, молодежи к жизни в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу.
- Принцип личностной значимости подразумевает под собой динамичное реагирование дополнительного образования на изменяющиеся потребности детей, своевременную корректировку содержания образовательных программ. А это, как известно, и есть самый мощный стимул поддержания постоянного интереса к изучаемому предмету. Именно в системе дополнительного образования детей существуют такие программы, которые позволяют приобрести ребенку не абстрактную информацию, нередко далекую от реальной жизни, а *практически ориентированные знания и навыки*, которые на деле помогают ему адаптироваться в многообразии окружающей жизни.
- Принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности предполагает формирование нравственно-ценностных ориентаций личности, развитие чувственно-эмоциональной сферы ученика, нравственно-творческого отношения и является доминантой программ дополнительного образования, всей жизнедеятельности воспитанников, педагогов, образовательной среды.
- Принцип диалога культур. Ориентация на данный принцип означает не только формирование условий для развития общей культуры личности, но и через диалог культур, организацию системы непрерывного постижения эстетических и этических ценностей

поликультурного пространства. В системе дополнительного образования траектория эстетического воспитания, восприятия и переживания прекрасного, понимания творчества по законам красоты развивается к созданию культурных ценностей, как в искусстве, так и вне его. Например, в сфере познавательной и трудовой деятельности, быту, спорте, поступках и поведении, человеческих взаимоотношениях. Результатом данной ориентации являются эстетическо-ценностные и эстетическо-творческие возможности воспитанников.

- Принцип деятельностного подхода. Через систему мероприятий (дел, акций) обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка.
- Принцип творчества в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечивающий не только ее вхождение в мир культуры, формирование социально значимой модели существования в современном мире, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации. Для реализации этого приоритета важно создание атмосферы, стимулирующей всех субъектов образовательного процесса к творчеству в любом его проявлении. Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) - творчество обучающегося (или коллектива обучающихся) и педагогов.
- Принцип разновозрастного единства. Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.
- Принцип поддержки инициативности и активности. Реализация дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний обучающихся.
- Принцип открытости системы. Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования Сокольского муниципального района направлена на обеспечение каждому ребенку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Особенности организации учебного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов и инвалидов.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов образовательный процесс по программам организуется с учетом особенностей их психофизического развития. Кроме того, при реализации программ создаются специальные условия, без которых невозможно или затруднено освоение программ в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Сроки обучения по программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медикопедагогической комиссии — для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по

дополнительны общеобразовательным (общеразвивающим и предпрофессиональным) программам.

7. Отличительные особенности программы.

Относительная удаленность научных, культурных, политических центров создает своеобразный микросоциум и делает актуальным не только обучающие, но и воспитывающие действия педагогического коллектива.

Все образовательные занятия предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

Интеграция основного и дополнительного образования может обеспечить:

- целостность всей образовательной системы школы со всем её многообразием;
- определённую стабильность и постоянное развитие;
- необходимый уровень знаний, умений, навыков обучающихся и развитие их эмоционально-образной сферы, формирование духовно-нравственных качеств, социальной активности;
- сохранение определенного консерватизма системы и более активного использования инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий;
- поддержку существующих школьных традиций и поиск новых путей организации жизни ученического и педагогического коллективов;
- сохранение лучших сил педагогического коллектива и приглашение новых людей, готовых работать с детьми.

Программа дополнительного образования в школе- является комплексной и состоит из:

1. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист».
2. Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика»

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение школы позволяет проводить занятия на базе школы. При организации дополнительной деятельности обучающихся планируется использовать собственные ресурсы (педагоги дополнительного образования, учителя, педагог-организатор).

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с учебным планом.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности программы, но не менее 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы. Высвобожденные в этом случае средства могут быть использованы на открытие новых детских объединений.

Каждый обучающийся вправе заниматься в нескольких объединениях и переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

При реализации программ могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные

занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

При реализации программ возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и их родителей (законных представителей).

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся;
- продолжаться в форме поездок, туристических походов, военно-патриотических сборов и слетах и т.п.
- проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий, воинской части с целью профориентации подростков.

В период школьных каникул (весенних и осенних) учебные группы работают по специальному расписанию, занятия могут быть перенесены на дневное время.

Занятия детей в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Между учебными занятиями и посещением объединений дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха.

После 40 минут занятий проводится перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

Продолжительность и периодичность индивидуальных занятий устанавливается и обосновывается Уставом учреждения и программой педагога.

Занятия в системе дополнительного образования детей заканчиваются не позднее 19:00.

9. Планируемые результаты

Ожидаемые коллективные результаты от реализации дополнительной образовательной программы:

- участие в культурно-массовых, спортивных, военно-патриотических и творческих мероприятиях школы;
- участие в городских, республиканских и Всероссийских конкурсах, соревнованиях и военно-патриотических слетах.
- презентации итогов работы творческих объединений;

Ожидаемые индивидуальные результаты от реализации дополнительной образовательной программы:

А) предметные результаты:

- знание терминологии;
- формирование практических навыков в области деятельности и владение различными техниками и технологиями;

Б) метапредметные результаты:

- развитие фантазии, образного мышления, воображения;
- выработка и устойчивая заинтересованность в творческой и спортивной деятельности, как способа самопознания и познания мира;

В) личностные результаты:

- формирование личностных качеств (ответственность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность и др.);
- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, реализуемые в 2019/2020 учебном году, имеют направленности: физкультурно-спортивную, туристско-краеведческую.

1. Учебный план

Название объединения	Форма организации деятельности	Срок реализации программы	Возраст детей	Всего в неделю	Всего часов	Форма аттестации
Аэробика	Групповая	1	8-10	3	102	Показательное выступление
Юный турист	Групповая	1	10-15	2	68	Итоговое практическое занятие

Направление	Подпрограмма	Количество часов в неделю по классам										Всего финансируемых часов
		2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Спортивно-оздоровительное	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Аэробика»			3								102
Туристско-краеведческое	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»						2					68

2. Календарный учебный график

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней
01.09.2020г	25.05.2021г	34	170

Периоды образовательной деятельности

Продолжительность учебных занятий по полугодиям в учебных неделях и рабочих днях

Полугодия	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель	Количество учебных дней
1 полугодие	01.09.2020-30.12.2020	16	82
2 полугодие	11.01.2021-25.05.2021	18	86
	Всего	34	168

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Начало каникул	Окончание каникул	Количество дней
Осенние	31.10.2020	08.11.2020	9
Зимние	31.12.2020	10.01.2021	11
Весенние	20.03.2021	28.03.2021	9

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» (Приложение 1)
4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» (Приложение 2)

Организационно-педагогические условия

1. Кадровые условия

ФИО	Должность	Образование	Наименование направления подготовки	Квалификация	стаж
Кузнецова Светлана Борисовна	Педагог доп образования	высшее	Педагог доп образования	-	10

2. Материально-технические

Для занятий по реализации программы используются:

- учебные кабинеты;
- Компьютерный класс;
- спортивные залы старшей и начальной школы;
- актовый зал;
- спортивная площадка;
- школьный стадион;
- библиотека;

3. Учебно-методические

Методика выполнения программы включает в себя следующие аспекты: методы и

формы проведения занятия.

— словесные:

оустное изложение изучаемого материала (рассказ);

оанализ выполнения предстоящей работы;

обеседа— диалог, из которого учащиеся получают дополнительные сведения об изучаемом предмете;

— наглядные:

о поэтапный показ педагогом процесса изготовления изделия;

о выполнение работы по образцу, схеме, и т.д.;

— практические творческие работы.

Оценка качества освоения программы

Вариантом оценки индивидуальных и коллективных результатов обучающихся является мониторинг приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств (отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся), конкурсы, соревнования, смотры, выставки, фестивали, отчетные концерты конференции и т.п.

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Возможные формы итоговой аттестации: тестирование, контрольная работа, письменная работа, устный опрос, защита реферата, зачет, выполнение проекта или творческой работы, выставка, показательное выступление.

В результате реализации программы развития дополнительного образования в школе расширится сеть детских объединений по интересам, обновится материально-техническая база для осуществления деятельности кружков, секций.

Разнообразие кружков и секций в школе позволит удовлетворить запрос учащихся и родителей.

Открытие кружков спортивно-оздоровительной направленности и турнирко-краеведческой направленности привлечет большее количество учащихся, уменьшив тем самым возможность совершения ими асоциальных поступков.

Оснащение актового зала, спортивного зала позволит учащимся больше времени проводить в школе вечером.

Психологическое сопровождение развития личности ребенка поможет каждому учащемуся выбрать занятие по интересам, с учётом индивидуальных особенностей, способностей.

Разработка авторских программ позволит педагогам дополнительного образования подготовить учащихся к участию в конкурсах, соревнованиях высокого уровня и достигать хороших результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Аэробика»

I. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. “Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1—11 -х классов” под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, 2005 г.
2. Закона об образовании от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ,
3. Федерального государственного стандарта, Приказ МОиН № 373 от 06.10.2009г. регистрация Минюст № 17785 от 22.12.2009 О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный №19707 Приказ МОиН №2357 от 22.09.2011г., зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный №22540 Приказ МОиН №1060 от 18.12.2012г.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Школьный возраст в развитии ребёнка - это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Цели и задачи учебного курса

Целью программы является: *формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.* Содержание занятий по аэробике позволяют решать триединые задачи физического воспитания:

образовательные - приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

воспитательные - содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных и кондиционных способностей;

оздоровительные - содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами аэробики.

Отличительные особенности программы:

Сохранение и укрепление здоровья школьников - одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно - двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Описание места предмета в учебном плане

Курс «Аэробика» рассчитан на один год обучения в группе состоящей из

обучающихся 4-6 классов из расчёта 3 академических часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Форма обучения - групповая. Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия;
- занятия хореографией;
- игры в малых группах;
- индивидуальные занятия;
- групповые занятия

II. Планируемые результаты.

В результате освоения предметного содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (УУД) (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Расширение кругозора учащихся.
2. Более высокие результаты по развитию физических качеств.
3. Интерес к занятиям физической культурой.
4. Воспитание здорового образа жизни.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;

- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании - прощаться с педагогом и другими детьми;

- учащиеся знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

- порядок занятия;

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

- понятие танцевального рисунка;

- различные стили танцевальной аэробики.

Учащийся должен уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;

- правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

- правильно выполнять базовые шаги аэробики;

- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

- различать характер музыки, темп, ритм;

- порядок занятия;

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

- понятие танцевального рисунка;

- различные стили танцевальной аэробики.

- чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;

- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.

- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);

- быть самокритичным и критичным;

- самокритично выражать своё мнение по отношению к другим

Основной формой подведения итогов работы является: групповые выступления с лентами, обручами, мячами, акробатические выступления.

III. Содержание программы

Программа состоит из 4 взаимосвязанных разделов:

Раздел 1. Теоретические знания (4ч)

Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Организация занятий аэробикой для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям.

История развития аэробики.

Художественная гимнастика - танцевальные движения, элементы гимнастики с предметами (лента, обруч, мяч). Групповые упражнения. Броски, ловли, вращения, перекаты, восьмерки, змейки, спирали.

Аэробика - спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика. Официальный статус спортивной аэробики. Спортивная аэробика. Аэробика высокой и низкой интенсивности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (17ч).

Ознакомление и разучивание упражнений, используемых на занятиях аэробикой. Силовая подготовка.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений.

Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма. Подъем туловища из положения лежа. Силовые упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (33ч)

Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.

Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение). Выполнение связок под счет.

Закрепление и совершенствование базовых элементов степ-аэробики, футбол-аэробики.

Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов степ, футбол-аэробики. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо- влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов степ-аэробики, футбол-аэробики.

Раздел 4. Художественная гимнастика (48ч)

Хореография. Выполнение элементов с гимнастическими скакалкой, обручем, лентой,

мячом (перекаты, вращения, восьмерки, броски в разных плоскостях). Соединение танцевальных движений с элементами художественной гимнастики. Связки акробатических элементов с элементами художественной гимнастики. Связки элементов групповых упражнений.

На итоговом занятии учащиеся выполняют групповые упражнения с лентами, обручами, мячами.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умение применять знания на практике: вводный (перед началом работы закрепление знаний предыдущих тем); текущий (акробатические упражнения, хореография, упражнения с предметами); итоговый (выступления с предметами, выполнение комплекса аэробики).

IV. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Теория			4	
1.	ТБ, введение образовательную программу.	1		1	Устный опрос
2.	Гигиена спортивных занятий.	1		1	Устный опрос
3.	Виды аэробики. Виды художественной гимнастики.	1		1	Устный опрос
4.	Что такое степ, степ-аэробика, какие мышцы работают при занятиях на ступах, что такое правильная осанка, двигательные качества.	1		1	Устный опрос
	Общefизическая подготовка			17	
5.	Элементы строевой подготовки.	1	2	3	Практические занятия
6.	Силовые упражнения для рук.		5	5	Практические занятия
7.	Силовые упражнения для ног.		5	5	Практические занятия

8.	Силовые упражнения для шеи и спины.		4	4	Практические занятия
	Специальная физическая подготовка			33	
9.	Художественная гимнастика.	1	14	15	Практические занятия
10.	Шейпинг.	1	7	8	Практические занятия
11.	Хореография.	1	9	10	Практические занятия
	Художественная гимнастика			48	
12.	Упражнения с лентой. Ритмические танцевальные задания.	1	14	15	Практические занятия
13.	Упражнение с обручем. Общеразвивающие упражнения на середине.	1	14	15	Практические занятия
14.	Упражнение с мячом. Упражнения групповые с предметами.	1	17	18	Практические занятия Итоговое выступления
	Итого.	11	91	102	

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			теория	1	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	кабинет	
2.			теория	1	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФ)	кабинет	
3.			теория	1	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Шейпинг.	кабинет	
4.			теория	1	Виды аэробики. Шейпинг. Упражнения с гимнастической лентой.	кабинет	Тестирование
5-6.			практика	2	Шейпинг. Упражнения с лентой.	Спортивный зал	
7.			практика	1	Хореография. Упражнения с лентой.	Спортивный зал	
8-9			практика	2	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом	Спортивный зал	
10-12.			практика	3	Хореография. Упражнения с лентой в парах.	Спортивный зал	
13-16.			практика	4	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Акробатика.	Спортивный зал	
17.			практика	1	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Упражнения с лентой.	Спортивный зал	
18.			практика	1	Акробатика. Упражнения с лентой в парах.	Спортивный зал	
19.			практика	1	Акробатика. Упражнения с лентой в	Спортивный зал	Зачет

					парах.		
20-21			практика	2	Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	
22-23			практика	2	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	Зачет
24-25			теория	1	Элементы шейпинга. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	
26			практика	1	Разучивание базовых шагов на степе. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	
27			практика	1	Разучивание базовых шагов на степе. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	
28-31			практика	4	Разучивание аэробных связок на степе. Упражнения с обручами.	Спортивный зал	Зачет
32			практика	1	Упражнения на растяжку мышц ног. Акробатика.	Спортивный зал	
33			практика	1	Акробатика. Упражнения с обручами в парах.	Спортивный зал	
34-35			практика	2	Хореография. Акробатика. Упражнения с обручами в парах.	Спортивный зал	Устный опрос
36			практика	1	Ознакомление с основами шейпинга и дыхательной гимнастики.	Спортивный зал	
37-40			практика	4	Разучивание основных исходных положений шейпинга - аэробики и дыхательной гимнастики.	Спортивный зал	
41			практика	1	Упражнения с лентой и обручами. Составление композиций.	Спортивный зал	
42-43			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Шейпинг.	Спортивный зал	Соревнования
44-45			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Шейпинг.	Спортивный зал	
46 47			практика	1	Групповые упражнения с обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
48			практика	1	Групповые упражнения с лентой и обручем.	Спортивный зал	
49-50			теория	2	Групповые упражнения с лентой и обручем.	Спортивный зал	Соревнования
51 - 52			практика	2	Акробатика. Упражнения с мячами.	Спортивный зал	
53			практика	1	Акробатика.	Спортивный зал	

					Упражнения с мячами.	зал	
54 - 55			практика	2	Акробатика. Хореография. Упражнения с мячами.	Спортивный зал	
56 57			практика	2	Акробатика. Групповые упражнения с мячом.	Спортивный зал	
58 59			практика	2	Акробатика. Групповые упражнения с мячом.	Спортивный зал	
60			практика	1	Хореография. Групповые упражнения с мячом.	Спортивный зал	
61			практика	1	Шейпинг. Упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	
62 63			практика	2	Упражнения с лентой и обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
64 65			практика	2	Упражнения с мячом и обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
66-68			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
69 - 70			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	Соревнования
71 - 72			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
73 - 74			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
75 - 76			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
77-78			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Хореография.	Спортивный зал	
79-80			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Хореография.	Спортивный зал	
81 - 82			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
83 - 84			практика	2	Групповые упражнения с лентой. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
85 - 86			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Ритмические упражнения.	Спортивный зал	
87- 88			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Хореография.	Спортивный зал	Соревнования
89 - 90			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
91 -92			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Шейпинг.	Спортивный зал	
93 - 94			практика	2	Групповые упражнения с обручем. Хореография.	Спортивный зал	
95 - 96			практика	2	Групповые упражнения с обручем, мячом,	Спортивный зал	Зачет

					лентой. Хореография.		
97 -98			практика	2	Групповые упражнения с обручем, мячом, лентой. Хореография.	Спортивный зал	
99-100			практика	2	Групповые упражнения с обручем, мячом, лентой. Хореография.	Спортивный зал	
101 - 102			практика	2	Групповые упражнения с обручем, мячом, лентой. Хореография.	Спортивный зал	Соревнования, зачет

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале.

При проведении занятий используются:

- спортивный зал;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь: утяжелители, палки гимнастические, обручи, мячи;

VII. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню. Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся.

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 3 x10метров	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3	Пресс за 30 сек	15	14	13
4	Приседания 30 сек	20	15	10
5	Прыжки из приседа за 20 сек	0	0	0
6	Шаги классической аэробики	0	0	0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, является модифицированной, составлена на основе авторской программы по туризму «Юные туристы-краеведы» Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, Г.С. Ткачев. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273.

Основная цель программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

На занятиях решаются следующие **основные задачи:**

- * укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- * обучение жизненно важным двигательным действиям;
- * формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- * воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- * расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Крыма и его природе;
- * развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- * воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- * воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- * получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

Основа классных занятий - изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Прием детей в объединения осуществляется руководителем. Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т. к. существует естественный состав членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Допускается минимальный состав группы на занятиях - 15 человек. Перечень зачетных мероприятий приведен в тематическом учебном плане.

Описание места предмета в учебном плане

Программа «Юный турист», рассчитана на два года обучения. 7-9 класс расчета 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

Форма обучения - групповая, индивидуальная. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на открытой местности

Формы проведения занятий:

- практические занятия со снаряжением;
- командная работа на дистанции;
- ориентирование на местности;
- теоретические занятия ;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);

II. Планируемые результаты

Результатом изучения данного курса занятий будет поход выходного дня, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

К концу обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основы туристической подготовки;
- технику безопасности при проведении туристических походов, занятий;
- топографию и способы ориентирования;
- историю родного края и его особенности;
- памятники истории, музеи края;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- предупреждение спортивных травм.

УМЕТЬ:

- * составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- * одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- * ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- * пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- * преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- * делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- * выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;

Основной формой подведения итогов работы является: участие в соревнованиях.

II СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.

Вводное занятие 1 час

1.1. Виды туризма. Что такое туризм.

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодетельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодетельного туризма. Задачи и план работы объединения «Юный турист». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Знать: основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

II.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь 9 часов

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы,

метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев - сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Практическое занятие.

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Знать: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

Уметь: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях,

нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Практические занятия.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

III.

Туристский быт и снаряжение 7 часов

3.1. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие: ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

Практическое занятие. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Практическое занятие.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

3.4. Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Знать: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Уметь: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

3.6. Бивуак.

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Знать: основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

3.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3х дневном походе. Приготовление пищи на костре.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

IV. Топография и ориентирование 16 часов

4.1. Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и

топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

4.2. Условные знаки топокарт.

Практическое занятие.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать немасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

4.4. Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Знать: группы условных топонимов.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Практическое занятие.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Практическое занятие. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.8. Ориентирование на местности.

Практическое занятие. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному

азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

4.9. Определение расстояний на местности.

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

V. Специальная туристская подготовка 11 часов

5.1. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

5.3. Преодоление естественных препятствий.

Практическое занятие. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Занятие на местности. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Знать: общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия.

5.4. Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Знать: меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

Уметь: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

5.6. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник

восьмерка).

4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

5.7. Подведение итогов похода.

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчётом.

Уметь: составить техническое описание маршрута.

5.8. Природоохранная деятельность туриста.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

Знать: признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Уметь: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

VII. Физическая подготовка 24 часа

7.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелазание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в качестве маятника, переноска товарищей и т. д.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации /
I. Вводное занятие.	1	1		
1.1. Информация о работе кружка.	1	1		
II. Основы гигиены и ПДП	9	9		
2.1. Возможные опасности в походе.	1	1		
2.2. Личная гигиена туриста.	1	1		
2.3. Походная медицинская аптечка.	1	1		
2.4. Отравления. Ожоги. Отморожения.	1	1		
2.5. Порезы и раны. Нагноения.	1	1		
2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	1	1		
2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	1	1		
2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	1		
2.9. Зачет по пройденной теме.	1	1		Устный опрос.
III. Туристский быт и снаряжение.	7	6	1	
3.1. Туристское снаряжение.	1	1		
3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.	2	1	1	
3.3. Костры, их типы.	1	1		
3.4. Костровое хозяйство. Ремонтный набор. Бивуак.	1	1		
3.5. Питание в туристском походе.	1	1		
3.6. Зачёт по пройденной теме.	1	1		Устный опрос Установка бивака.
IV. Топография и ориентирование.	16	8	8	
4.1. Карты и их классификация.	1	1		
4.2. Условные знаки топокарт.	3	1	2	
4.3. Отображение местности на карте.	2	1	1	
4.4. Масштабы. Расстояния.	1	1		
4.5. Чтение карты	1		1	
4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	2	1	1	
4.7. Компаса и правила работы с ними.	2	1	1	
4.8. Ориентирование на местности.	2	1	1	
4.9. Определение расстояний на местности.	1		1	
4.10. Зачет по пройденной теме.	1	1		Устный опрос. Работы с

				компасом и картой.
V. Специальная туристская подготовка.	11	7	4	
5.1. Туристские должности в группе. Движения группы на маршруте.	2	2		
5.3. Преодоление естественных препятствий.	1	1		
5.4. ТБ при проведении походов.	1	1		
5.6. Узлы, применяемые в туризме.	4	1	3	
5.7. Подведение итогов похода.	1	1		
5.8. Природоохранная деятельность туриста.	1	1		
5.9. Зачет по пройденной теме.	1		1	Устный опрос. Вязка узлов.
VI. Физическая подготовка.	24		24	
7.1. Общая физическая подготовка.	7		7	
7.2. ОРУ. Эстафеты, игры.	8		8	
7.3. Специальная физическая подготовка.	9		9	
Итого занятий по расписанию	68	31	37	

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Теория	1	Вводный урок. Информация о работе кружка. Виды туризма. Что такое туризм.	Кабинет	
2			Теория	1	Основы гигиены и ПДП. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	Кабинет	
3			Теория	1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	Кабинет	
4			Теория	1	Походная медицинская аптечка. Групповая. Личная.	Кабинет	
5			Теория	1	Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.	Кабинет	
6			Теория	1	Порезы и раны. Нагноения.	Кабинет	
7			Теория	1	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	Кабинет	
8			Теория	1	Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	Кабинет	
9			Теория	1	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	
10			Теория	1	Зачет по пройденной теме.	Кабинет	Устный опрос.
11			Теория	1	Туристский быт и снаряжение.	Кабинет	
12			Теория	1	Установка палаток. Размещение в них вещей.	Спортзал	
13			Практика	1	Установка палаток. Размещение в них вещей.	Спортзал	
14			Теория	1	Костры, их типы. Правила разведения костра.	Кабинет	
15			Теория	1	Костровое хозяйство. Ремонтный набор. Бивуак.	Кабинет	
16			Теория	1	Питание в туристском походе.	Кабинет	
17			Теория Практика	1	Зачёт по пройденной теме.	Спортзал	Устный опрос Установка бивака.
18			Теория	1	Топография и ориентирование. Карты и их классификация.	Кабинет	
19			Теория	1	Условные знаки топокарт.	Кабинет	
20			Практика	1	Условные знаки топокарт.	Спортзал	
21			Практика	1	Условные знаки топокарт.	Спортзал	
22			Теория	1	Отображение местности на карте.	На местности	
23			Практика	1	Отображение местности на карте.	На местности	

24			Теория	1	Масштабы. Расстояния.	Кабинет	
25			Практика	1	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	На местности	
26			Теория	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	На местности	
27			Практика	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	На местности	
28			Теория	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	Кабинет	
29			Практика	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	На местности	
30			Теория	1	Ориентирование на местности.	Кабинет	
31			Практика	1	Ориентирование на местности.	На местности	
32			Практика	1	Определение расстояний на местности.	На местности	
33			Теория Практика	1	Зачет по пройденной теме.	Кабинет	Устный опрос. Работы с компасом и картой.
34			Теория	1	Специальная туристская подготовка. Туристские должности в группе. Движения группы на	Кабинет	
35			Теория	1	Туристские должности в группе. Движения группы на маршруте.	Кабинет	
36			Теория	1	Преодоление естественных препятствий.	Кабинет	
37			Теория	1	ТБ при проведении походов.	Кабинет	
38			Теория	1	Узлы, применяемые в туризме.	Спортзал	
39			Практика	1	Узлы, применяемые в туризме.	Спортзал	
40			Практика	1	Узлы, применяемые в туризме.	Спортзал	
41			Практика	1	Узлы, применяемые в туризме.	Спортзал	
42			Теория	1	Подведение итогов похода.	Кабинет	
43			Теория	1	Природоохранная деятельность	Кабинет	
44			Теория Практика		Зачет по пройденной теме.	Спортзал	Устный опрос. Вязка узлов.
45			Практика		Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	Спортзал	
46			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал	
47			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал	
48			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
49			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал	
50			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал	

51			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал	
52			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал	
53			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
54			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал	
55			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
56			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
57			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал Стадион	
58			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
59			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
60			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал Стадион	
61			Практика		Общая физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
62			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
63			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал Стадион	
64			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
65			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал Стадион	
66			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
67			Практика		Специальная физическая подготовка.	Спортзал Стадион	
68			Практика		ОРУ. Эстафеты, игры.	Спортзал Стадион	

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортзале, на улице. При проведении занятий используются:

1. Компаса.
2. Комплекты спортивных карт.
3. Контрольные пункты (призмы).
4. Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).
5. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, маты).
6. Секундомеры.
7. Аптечка и т.д.
8. Вербки, карабины, страховочные системы.

VII. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Сдача зачетов проводится в виде игр, турслетов и соревнований по прохождению азимутального маршрута, по глазомерному и шагомерному измерению расстояний, по разведению костра, знанию топографических знаков, на лучшую выкопировку с карты и т. д. Проверка знаний по теории проводится в виде ответов на вопросы по билетам. Результаты публичных выступлений и различных соревнований.

Диагностика и мониторинг освоения материала

Программы второго года обучения –проведение комплекса зачетно -тренировочных занятий.

Движение группой по маршруту за направляющим (шагом, трусцой) и обозначение на картах точек стояния (остановок, назначаемых направляющим); то же самостоятельно как контрольное упражнение.

Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным мальчиками для девочек, а девочками -для мальчиков. Старт отдельный.

Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на усложненных картах точек стояния; то же самое при отсутствии карт у участников в момент движения по маршруту; то же самое с рисовкой абрисов ситуации в точках стояния и обозначением точек стояния на картах после окончания маршрута.

Групповой кросс по обозначенному на карте маршруту; карту имеет каждый; направляющий заменяется при первой же ошибке или задержке движения. Бег по азимутам (без карты) парами на скорость по способу геометрической середины.

Соревнования по прохождению азимутального маршрута, старт отдельный, индивидуальный. Движение по открытому маршруту (индивидуально или группами). Дистанция маршрута заранее известна учащимся.

Три зачетных старта на официальных соревнованиях.

Наиболее эффективными способами проверки достигнутых результатов являются однодневные и многодневные походы и экскурсии, совершаемые в течение всего учебного года и в каникулярное время, подготовка и составление отчетов по походам, экспедициям и путешествиям, а также участие в туристско-краеведческих конкурсах и соревнованиях.