

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 87 од-с1 от 23.06.2025 г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Сириус»**
физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации - 1 года
Возраст обучающихся 8-17 лет

Разработчик:
Баженов В.А.– педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

Краткая аннотация

По программе «Сириус» могут обучаться школьники, которые в доступной форме познакомятся со спортивным ориентированием, спортивными играми, туризмом и повысят свою общую физическую подготовку с помощью физических упражнений для укрепления своего здоровья и выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «туризм» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивного ориентирования, спортивных играх и туризма.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа «Сириус» состоит из 3 модулей: «Спортивное ориентирование», «Общая физическая подготовка», «Основы туризма».

Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке в туризме и спортивных играх и на общую физическую подготовку. Т.е. первостепенно турист формируется большей частью как спортсмен, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебном плане соответствующим образом распределено количество часовой нагрузки на физическую подготовку. В итоговую аттестацию включены нормативы по физической подготовке уже с 13 летнего возраста. Подобраны современные методы и средства обучения для данного вида подготовки.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности. При подготовке особое внимание уделяется работе с одаренными детьми - юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность через спортивные игры, спортивное ориентирование, общую физическую подготовку и туризм.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания, автор В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2012г.

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку

заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Туризм» в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками.

Цель: развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через физкультурно-спортивную деятельность, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям туризмом и спортом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: -

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- укреплять здоровье и физически совершенствовать детей;
- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- формировать привычку к здорового образа жизни; содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни

Возраст детей, психолого-возрастные особенности обучающихся.

В объединении «Сириус» обучаются дети в возрасте от 8 до 17 лет. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе. Группа может объединять обучающихся разного возраста (с разницей в 2-3 года). Заниматься по программе могут как девочки, так и мальчики. Требований к социальному статусу, уровню материального достатка и уровню начальной физической или предметной подготовки не предъявляется.

В связи с тем, что практическая часть обучения связана со значительными физическими нагрузками, каждый обучающийся должен иметь допуск врача.

Анализ состава объединения «Сириус» показал, что по программе обучаются не только физически развитые и социально благополучные дети, проявляющие интерес к туризму, экологии, спорту или географии. Интерес к программе проявляют также дети «группы риска», дети с проблемами в мотивационной, когнитивной и личностной сферах, дети, имеющие признаки социальной дезадаптации.

Данная программа реализуется в течении одного года. Объем программы - 140 часов. **Режим занятий** два раза в неделю по 2 и 1.5 часа с наполняемостью в группе 15 человек.

Формы занятий:

- Учебное занятие (групповое, индивидуальное, командное)
- Открытое занятие

- Соревнование
- Туристические слеты

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, туристические слёты, соревнования, олимпиады.

Учебный план ДООП «Сириус»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Спортивное ориентирование»	56	9	47
2	«Общая физическая подготовка»	54	5	49
3	«Основы пешеходного туризма»	30	8	22
	Итого	140	22	118

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

I модуль «Спортивное ориентирование» Ожидаемые результаты			
Личностные	Предметные	Метапредметные	Способы определения результативности
Сформированное чувства гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности; умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

	мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.		
--	--	--	--

II модуль
«Общая физическая подготовка»

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.	навыки определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений.
--	--	--	--

III модуль
«Основы пешеходного туризма»

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения.	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения.	Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку.
---	--	--	--

I модуль
«Спортивное ориентирование»

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики – занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых

соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки. Учебный материал включает в себя разделы:

- Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием (инструктаж и правила поведения учащихся вовремя занятий, при проведении соревнований).
- История развития спортивного ориентирования (история возникновения и развитие вида спорта спортивного ориентирования).
- Общая физическая подготовка и развитие выносливости, развитие физических качеств и технических навыков спортивного ориентирования.

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие туризмом и спортивным ориентированием.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить со спортивным ориентированием и выдающимися спортсменами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Развивающие

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- развивать физические качества;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Введение в программу. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	2	1	1
2	История развития спортивного ориентирования.	1	1	-
3	Топография и виды ориентирования.	25	5	20
4	Общая и специальная физическая подготовка.	24	-	24
5	Первая медицинская помощь. Подведение итогов модуля.	4	2	2
ИТОГО		56	9	47

Содержание программы модуля «Спортивное ориентирование»

1. Организационная деятельность.

Теория. Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью. Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях спортивным ориентированием - инструктаж.

Практика. Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

2. История развития спортивного ориентирования. Краеведение.

Теория. История развития спортивного ориентирования - беседа. Заочное путешествие: «Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: «Туристские возможности родного края».

Практика: Экскурсии: обзорная экскурсия в муниципальный музей краеведения, автобусная экскурсия по историческим местам села Августовки.

3.Элементы топографии и ориентирования

Теория. Лекция: «Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня». Зарисовки: «Основные условные обозначения (топографические знаки)». Беседа: «Понятие об ориентирах и ориентировании на местности».

Практика. Практическое занятие: «Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта». Экскурсия на природу.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Социологическое исследование «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

Практика. Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

5. Первая медицинская помощь.

Теория. Конспект лекции: «Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

II модуль **«Общая физическая подготовка»**

Пояснительная записка

В модуле «Общая физическая подготовка» указаны занятия другими видами спорта как средство повышения общей физической подготовки туристов и ориентировщиков. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость для ориентировщика. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения. Техника классического бега на лыжах. Учебный материал включает в себя разделы:

Техническая подготовка (Спортивные игры).

ОФП (развитие двигательных качеств).

Тактическая подготовка (Решение определенных тактических задач определяется методикой подготовки).

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательные:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии спортивными играми;

-развивать координационные и кондиционные способности;

Развивающие:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

-воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий туризмом.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео рия	Прак тика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1	0
2	Спортивные игры	30	2	28
3	Общие физические упражнения	21	-	21
	Итоговое занятие	2	2	-
ИТОГО		54	5	49

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка» .

1. Спортивные игры.

Теория. Техника безопасности на занятиях спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол и др)

Практика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

2. Общая физическая подготовка.

Практика. Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну.

III модуль **«Основы пешеходного туризма»**

Пояснительная записка

В модуле «Пешеходный туризм» указаны упражнения и знания, наиболее часто встречающиеся при преодолении препятствий в пешем походе 1 к. с. и 2 к. с. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам крутизной до 350°. Порядок движения на маршруте. Основные туристские узлы: обвязка – проводник, булинь; для связывания веревок и лент – прямой, ткацкий, встречный, брамшкотовый; вспомогательные – с тремя, одним и двумя концами. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот.

Учебный материал включает в себя разделы:

Техническая подготовка (Техника пешеходного туризма).

ОФП (развитие двигательных качеств).

Тактическая подготовка (Решение определенных тактических задач определяется методикой подготовки).

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

Задачи:

Образовательно:

-обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии пешеходным туризмом;
-развивать координационные и кондиционные способности;

Развивающие:

-укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;

-создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;

Учебно-тематический план модуля «Основы пешеходного туризма»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего часов	Тео- рия	Прак- тика
1	Организация туристических походов. Тактическая подготовка в технике пешеходного туризма.	6	2	4
2	Туристическая техника	10	2	8
3	Первая медицинская помощь в походе.	10	2	8
4	Подведение итогов модуля.	4	2	2
ИТОГО		30	8	22

Содержание программы модуля «Основы пешеходного туризма»

1. Организация и проведение туристического похода.

Теория. Инструктаж: «Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. «Туристская цепочка». Туристский шаг. Малые привалы. Режим движения».

Практика. Составление карты – схемы местности. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Техника движения по травянистому склону: траверс, подъем, спуск. Преодоление ручьев и рек по кладке (бревен) со страховкой на горизонтальных перилах. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его устройство. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков туристской техники, и применение их в практической деятельности. Ведение личного дневника похода в соответствии с методическими требованиями. Подведение итогов похода с анализом ошибок в туристической технике каждым участником, задержек в организационных вопросах и других туристских делах. В группе провести 3 однодневных похода.

2. Туристская техника

Теория. Лекция: «Что такое техника пешеходного туризма?».

Практика. Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по туристской технике. Тренинг: «Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок». Практическое занятие: «Туристские узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25°. Траверс, подъем, спуск».

3. Опасности в походе. Первая врачебная помощь.

Теория. Конспект лекции: «Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

4. Подведение итогов похода.

Теория. Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников похода на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

Практика. Сбор краеведческих материалов, их обработка, написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

Воспитательный модуль программы «Сириус»

Целью воспитания в детском объединении «Сириус»: развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через физкультурно-спортивную деятельность, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям туризмом и спортом, формирования навыков здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать формированию первичных (базовых) ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности.

2. Формировать привычку к здорового образа жизни; содействовать созданию коллектива единомышленников;

3. Воспитывать самостоятельность, ответственность;

4. Формировать потребность бережного отношения к природе;

5. Способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни

6. Формировать у обучающихся готовности к взаимовыручке и сотрудничеству, способствовать развитию мотивации к трудовой деятельности.

Технологии воспитания:

- личностно-ориентированные обучение и воспитание;

- гуманно-личностная технология (по Ш.А. Амонашвили);

- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность-КТД по И.П. Иванову, психолого-педагогическая поддержка по О.С. Газману);

Формы и методы воспитательной работы: беседа, встречи, акции, праздники, пример, методы одобрения и поощрения, педагогические требования, походы, соревнования.

Календарный план воспитания на учебный год

№	Основные воспитываемые качества	Форма и название события, мероприятия	Сроки и место проведения	Практический результат и информационный продукт
1	Духовно-нравственные и патриотические качества	Акция «Свеча памяти» (погибшим от терактов)	3 сентября	Фото и видеорефлексия, заметка о беседе в группе ВК
		Акция «Ты не один».	20 декабря	подарки одиноким пенсионерам
2	Здоровьесбережение	Областная акция «Единый день дорожной безопасности»	9 сентября	Информация в группе Областного центра по ПДДТ

3	Сплоченность детского коллектива	Праздник, посвященный Дню работника дополнительного образования в России.	8 октября	Праздничная мини-фото-выставка для ПДО.
		Военно-спортивная игра «Зарница»	2 раз в год	Фото и видеоролик в родительском чате.
4	Активная жизненная позиция	Участие в благотворительных акциях и досуговых мероприятиях СП ЦДТ. Участие в конкурсных мероприятиях.	По графику проведения	Таблица: «Результативность участия воспитанников объединения в мероприятиях»
6	Трудовое воспитание	Беседа о важности труда в жизни человека.	октябрь	Заметка в ВК
		Трудовой десант	Сентябрь январь апрель июнь	Заметка в ВК и фотоотчет

Ожидаемые результаты воспитания

Обучающийся:

обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека, в том числе православной;

обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;

сформированы исходные представления о формах традиционного уклада семьи, представлений своего места в семье и посильном участии в домашних делах; проявляются качества уважения к отечеству и своей малой родине;

укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка,
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки.
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила спортивного туризма. Тестирование, опрос.

Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. Зачет, Тестирование, протоколы.

Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по туризму.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в туризме.
- Правила игры в туризм.
- Правила судейства в спортивном туризме.
- Регламент проведения соревнований различных уровней.
- Положение о соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Кол-во
1	Кабинет для проведения теоретических занятий.	1
2	Спортивная площадка.	1
3	Спортивный комплекс с тренажёрным и спортивным залом	1
4	Байдарка туристическая.	2
5	Туристические страховочные обвязки верхние	15
6	Туристические страховочные обвязки нижние	15
7	Штормовки	10
8	Репшнурсы.	20
9	Туристические палатки	5
10	Тенты для палаток (верхние и нижние)	2
11	Колышки стойки для палаток	5 комплектов
12	Топор в чехле	2
13	Таганок костровый	2
14	Пила двуручная в чехле	1
15	Каны (котлы) туристические	2 комплекта
16	Тросик костровый	1
17	Тент хозяйственный	1
18	Клеёнка кухонная	2
19	Туристическая посуда	3 комплекта
20	Рюкзаки	10
21	Компасы	15
22	Карабины	30
23	Каски туристические	15
24	Веревка (D 10 мм)-300 м	1
25	Веревка (D 6 мм) - 20 м.	1
26	Спусковое устройство «восьмерка»	4
27	Подъемное устройство (жумар)	4
28	Ролики туристические	4

Список литературы

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2018.
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Про- физдат, 2021.
- Антропов К., Растворгуве М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2019.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 2019.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 2020.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2018.
- Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 2018.
- Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 2022.
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 2017
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 2016.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 2020.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2018.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 2017.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2020.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 2021.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2020.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2018.
- Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2017
- Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 2021.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М., ЦРИБ «Турист», 2020.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 2019.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 2020.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2019.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТур Минобразования России, 2019.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2020.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2019.
- Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 2018.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 2019.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ «Турист», 2021.
- Нурмина В. Спортивное ориентирование. М., ФСОРФ, 2016.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 2019.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ «Турист», 2021.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 2020.
- Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ «Турист», 2021.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 2018.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТ МО РФ, 2018.

Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 2015.

Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 2019.

Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 2020.

Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ общая редакция-Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТ и К, 2019.

Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС,

2018.

Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 2019.

Приложение1

Календарный учебный график

программы «Сириус»

Модуль «Спортивное ориентирование»

№ п/ п	Дата provеде- ния заняти- я	Время provеде- ния занятия	Кол- во часо- в	Тема занятия	Форма занятия	Место provе- дения	Форма контроля
1	05.09.	17.40- 18.50	1,5	Информация о сборе группы. Собрание ДОТ. Планы на четверть, год. Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Ориентирование по выбору. Игра баскетбол. ОФП.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
2	07.09.	16.40- 17.50	2	Ориентирование по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Игра в футбол. ОФП.	Лекция. Трени- ровка.	спорт. Зал, шк.парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
3	12.09	17.40- 18.50	1,5	Ориентирование на местности по карте. Движение по азимуту. Игра баскетбол	Практи- ческая работа. Трени- ровка.	спорт. Зал, шк.парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
4	14.09	16.40-	2	Ориентирование. Способы изображения рельефа местности.	Беседа. Трени-	спорт.	Текущий контроль

		17.50		Определение своего места, на карте способом обратной засечке по 2-3 ориентирам. Игра баскетбол. ОФП.	ровка.	Зал, шк.парк	умений и навыков, наблюдение
5	19.09	17.40-18.50	1,5	Ориентирование. Движение по азимуту. Маршрутная лента похода. Соревнования в группе по ориентированию в школьном парке. ОФП. Игра баскетбол.	Работа с карточками. Тренировка.	спорт. Зал, шк.парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	21.09	16.40-17.50	2	Ориентирование по карте. Топографические знаки. Игра в футбол. ОФП.	Занятие-игра. Тренировка.	спорт. Зал футбольное поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, тестирование
7	26.09	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по маркированной трассе. Туристическая техника, вязка туристических узлов. Безопасное место установки палаток. ОФП. Игра в футбол. способом обратной засечке по 2-3 ориентирам.	Лекция. Тренировка.	спорт. Зал, шк.парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	28.09	16.40-17.50	2	Ориентирование в заданном направлении. Туристическая техника. «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий, путешествий». Правила соревнования со школьниками. Игра баскетбол	Тренировка.	спорт. Зал, шк.парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, тестирование
9	03.10	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по компасу. Движение по пересечённой местности. Преодоление препятствий с помощью туристического снаряжения. ОФП. Игра в футбол.	Тренировка.	Школьный парк, футбольное поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	05.10	16.40-	2	Ориентирование по местным признакам. Движение по азимуту поиск КП. Составление	Тренировка.	ФСК.Школьный	Зачет.

		17.50		маршрутной ленты похода. ОФП. Игра в футбол.).	Соревнование	парк	
11	10.10	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по азимуту. Соревнования по спортивному ориентированию между группами туристов ЦДТ. Игра в футбол.	Лекция. Работа с картой. Тренировка.	ФСК.Школьный парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.10	16.40-17.50	2	Ориентирование по выбору. Вязка туристических узлов. ОФП, упражнения со штангой, игра настольный теннис. Игра футбол.	Беседа. Тренировка. Демонстрация знаков	спорт. Зал, тренажерный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	17.10	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по часам и солнцу. Туристическая техника. Наведение перил, организация сопровождения. Игра в футбол.	Тренировка. Игра	спортивный парк	Беседа, опрос.
14	19.10	16.40-17.50	2	Ориентирование на местности. ОФП. Игра в баскетбол	Работа с коспа-сом .Тренировка.	ФСК игровое поле, школьный парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	26.10	17.40-18.50	1,5	Ориентирование на местности. ОФП. Настольный теннис.	Лекция. Работа с картой. Тренировка.	ФСК теннисные столы	Беседа, опрос.
16	27.10	16.40-17.50	2	Ориентирование на местности. Упражнения для развития силы. Настольный теннис.	Практическая работа. Тренировка. Игра	ФСК, игровое поле, теннисные столы	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.11	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по звёздам. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. ОФП. Игра баскетбол.	Лекция. Тренировка	ФСК, игровое поле	Беседа, опрос.

18	07.11	16.40-17.50	2	Ориентирование по карте. Чтение топографических карт. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Игра в баскетбол.	Соревнование	ФСК,игровое поле	Зачет,
19	09.11	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по компасу. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Оказание доврачебной медицинской помощи при ожогах, отравлениях, укусами животных. Игра в баскетбол.	Лекция. Игра	ФСК администривное здание	Беседа, опрос. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	14.11	16.40-17.50	2	Ориентирование. Топография. Опасности в походе, первая доврачебная помощь при переломах. ОФП. Игра в баскетбол.	Учеб-ная игра. Тренировка.	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	16.11	17.40-18.50	1,5	Ориентирование. Топографические знаки. Закрепление техники преодоления препятствий. Работа с картой. Игра в баскетбол	Учеб-ная игра .Тренировка	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	21.11	16.40-17.50	2	Ориентирование, маштабы топографических карт. Туристическая техника. ОФП. Игра в баскетбол.	Объяснение. Тренировка.	ФСК,игровое поле	Беседа, опрос. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	24.11	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по карте. Беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	Тренировка. Практическая игра.	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	28.11	16.40-17.50	2	Ориентирование на местности. ОФП. Игра баскетбол	Учеб-ная игра	Школьный парк	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
26	30.11	17.40-18.50	1,5	Беговые упражнения. Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. ОФП. Баскетбол.	Практическая работа	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	05.12	17.40-18.50	1,5	Ориентирование по компасу. Легкоатлетический кросс. Переноска пострадавших. ОФП. Игра футбол.	Практическая работа	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	07.12	16.40-17.50	2	Ориентирование. Туристическая техника. Движение по крутым склонам подъем, траверс, спуск. ОФП. Игра баскетбол	Лекция. Практическая работа	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	12.12	17.40-18.50	1,5	Топографические знаки. Организация навесной переправы. ОФП. Игра баскетбол.	Рассказ. Практическая работа	ФСК,игровое поле	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	14.12	16.40-17.50	2	Ориентирование на местности. ОФП. Игра баскетбол.	Итого-вое занятие	ФСК,игровое поле	тестирование

31	19.12	17.40-18.50	1,5	Ориентирование на местности. Специальные упражнения для развития гибкости, ловкости. ОФП. Игра баскетбол.	Лекция, практика	ФСК, спорт зал	Беседа. тестирование Опрос.
32	21.12	16.40-17.50	2	Ориентирование. Сигналы бедствия, спасение в экстремальных условиях. Само страховка. ОФП. Игра	Лекция, практика	спорт. зал	Беседа. Опрос.

				баскетбол.			
33	26.12	17.40-18.50	1,5	Ориентирование. Отработка страховки и само страховки. ОФП. Лыжная подготовка.	Лекция. Тренировка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

|| модуль

«Общая физическая подготовка»

1	28.12	16.40-17.50	2	Ориентирование на местности. Вязка узлов на время. ОФП. Лыжная подготовка.	Лекция. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
2	09.01	17.40-18.50	1,5	Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Преодоление препятствий на лыжах. Вязка узлов. Лыжный поход	Лекция. Практическая работа	ФСК, лыжня школьного парка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.01	16.40-17.50	2	Техника лыжных спусков, подъемов. Лыжная подготовка.	Практика	ФСК, лыжня школьного парка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	16.01	17.40-18.50	1,5	Зачет по теме: «Первая медицинская помощь». ОФП. Лыжный поход.	Практическая работа	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.01	16.40-17.50	2	Зачет по теме: «Топографические знаки». ОФП. Лыжная подготовка.	Практическая работа	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	23.01	17.40-	1,5	Беговые упражнения.	Практическая	ФСК	Текущий

		18.50		Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. ОФП	сказа рбота	спортив ный зал	контроль умений и навыков, наблюдени е
7	25.01	17.40- 18.50	1,5	Беговые упражнения. Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
8	30.01	16.40- 17.50	2	Беговые упражнения. Подъем, траверс, спуск по склону – практика. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
9	01.02	17.40- 18.50	1,5	Беговые упражнения. Упражнения с отягощениями. ОФП. Баскетбол	Практика	ФСК спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
10	06.02	16.40- 17.50	2	Беговые упражнения. Туристическая техника. Преодоление реки способом стенка (шеренга). ОФП. Баскетбол	Практика	ФСК спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
11	08.02	17.40- 18.50	1,5	Беговые упражнения. Топографический диктант. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
12	13.02	16.40- 17.50	2	Беговые упражнения. Спортивные игры. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

13	15.02	17.40-18.50	1,5	Беговые упражнения. Туристическая техника. Отработка передвижения по кочкам и кладям из жердей с грузом. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	20.02	16.40-17.50	2	Беговые упражнения. Туристическая техника. Навесная переправа – прохождение. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.02	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. Первая доврачебная помощь при ожогах, вывихах, растяжениях. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.02	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. Очистка воды в походных условиях. ОФП. Баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	05.03	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование. Чтение карты. ОФП. Баскетбол	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	07.03	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование по часам и солнцу. Способ разведение огня. ОФП. Велотуризм. Игра баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	12.03	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. Ориентирование по маркерам. Составление маршрута движения. ОФП. Игра баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

20	14.03	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями. Игра футбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	19.03	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение заданий по интересам. Игра баскетбол.	Практика	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	21.03	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. Контроль расхода продуктов в походе. ОФП. Игра футбол.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	26.03	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Наведение параллельных перилл. Настольный теннис.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	28.03	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Переправа «Маятник». Настольный теннис.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	02.04	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Вертикальный спуск «Дюльфер». Настольный теннис.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	04.04	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Питание в походе. Туристическая техника. Вертикальный подъём. Настольный теннис.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

27	09.04	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. Туристическая техника. Организация соревнований ТПТ. Игра баскетбол.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	11.04	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. Приготовление пищи на костре. Игра настольный теннис.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	16.04	17.40-18.50	1,5	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Наведение перил. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра футбол.	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	18.04	16.40-17.50	2	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Туристическая техника. Навесная переправа прохождение на время. Игра футбол	Тренировка,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	23.04	17.40-18.50	1,5	Однодневный поход. Практическое занятие. Техника безопасности. ОФП. Футбол.	Практика,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	25.04	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Техника безопасности. ОФП. Игра футбол	Практика,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	30.04	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Снаряжение туриста. ОФП. Игра в баскетбол	Практика,игра	ФСК спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

||| модуль

«Основы пешеходного туризма

1	02.05	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Игра баскетбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
2	07.05	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Питание в туристическом походе. Составление меню и списка продуктов питания в походе. ОФП. Игра баскетбол	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	14.05	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Ориентирование по карте. Доклад по составленному маршруту движения. ОФП. Игра баскетбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	16.05	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Игра футбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	21.05	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Подготовка к туристическому слету. Постановка палатки на время. Переправа по жердям – гадь.	Практика	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	23.05	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Видеофильм. Игра в баскетбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

7	28.05	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Ориентирование по азимуту. Топографические знаки. Игра в баскетбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	30.05	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Ориентирование. Соревнования по ориентированию. Игра в волейбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	04.06	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Питание в походе и в лагере. Приготовление пищи. Игра в волейбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	06.06	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Походы. Техника пешеходного туризма.	Практика	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	11.06	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Ориентирование. Соревнования по ориентированию. Игра в волейбол	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	13.06	17.40-18.50	1,5	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Питание в походе и в лагере. Приготовление пищи. Игра в волейбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	18.06	16.40-17.50	2	Туристическая техника. Этапы ТПТ. Районный туристический слет. Походы. Техника	Практика ,игра	Школьный парк	Текущий контроль умений и

				пешеходного туризма.		ртзал	навыков, наблюдение
14	20.06	17.40-18.50	1,5	Однодневный поход. Практическое занятие. Техника безопасности. ОФП. Футбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	25.06	16.40-17.50	2	Однодневный поход. Практическое занятие. Техника безопасности. ОФП. Футбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	27.06	17.40-18.50	1,5	Однодневный поход. Практическое занятие. Техника безопасности. ОФП. Футбол.	Практика ,игра	Школьный парк, спортзал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение