АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании
методического совета МУДО «ЦДО»
протокол
от «25» 05 2026 г.
№ 9

СОГЛАСОВАНО
Директор
МОУ «СОШ № 84»
_____И.В.Макеева
«___» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____А.В.Котлячков
«26» 05 2026 г.
Приказ от 26.05.2026 № 241

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности военно-патриотического клуба

«Пересвет»,

реализуемая в сетевой форме,

«Общефизическая и туристская подготовка»

Возраст учащихся: 9 -13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Форофонтов
Александр Петрович
педагог дополнительного
образования МУДО «ЦДО»

г. Саратов – 2026г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка …….. …. .3
1.2. Цель и задачи программы ……7
1.3. Планируемые результаты программы…….....8
1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов ……..10
1.5. Содержание программы……...12
1.5.1. Учебные планы……..12
1.5.2. Содержание учебных планов……...19

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы……..30
2.2. Рабочая программа воспитания ……..34
2.3. Условия реализации программы ……36
2.4. Оценочные материалы……..36
Список литературы……..40
Интернет-ресурсы……41
Приложения
Приложение 1. Календарный учебный график……..42
Приложение 2. Методические и дидактические и материалы…….45
Приложение 3. Календарный план воспитательной работы…… 46
Приложение 4. Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе……....49

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общефизическая и туристская подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для реализации в военно-патриотическом клубе «Пересвет».

Программа модифицированная, в её основу положены авторские программы по ОФП, лыжной подготовке, пешеходному туризму, адаптированные с учетом возраста и уровня подготовки учащихся.

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Предусмотрено изучение теоретических сведений по каждому разделу и дальнейшее совершенствование их на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью воспитания в учреждении дополнительного образования является содействие всестороннему развитию личности, нацеленность, на формирование компетенций и навыков будущего.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Отличительной особенностью данной программы является комплексность. Она охватывает не только развивающие, но и социальные компоненты, имеет направленность на формирование компетенций и навыков будущего, содержащиеся в следующих разделах программы:

- ОФП

- лыжи

- туризм

- основы гигиены

- топография

- ориентирование.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических и

нравственных качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и туризма.

В освоении данной программы участвуют подростки 9 – 13 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы: 3 года

Учитывая отсутствие у основной массы учащихся достаточного уровня физической подготовки, программа первого года обучения предусматривает большое количество упражнений, укрепляющих мышечный аппарат. Также предполагает ознакомление с основами знаний по всем разделам и получение необходимых навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Второй год обучения – это углубление знаний и отработка навыков и умений, полученных в первый год.

На третий год предусмотрено совершенствование навыков и умений, полученных в первый и второй год обучения, формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Общефизическая и туристская подготовка»** реализуется в сетевой форме.

Актуальность программы «Общефизическая и туристская подготовка»:

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует укреплению здоровья, формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию, опирается на соответствие местным традициям и общественному запросу, отражает востребованность со стороны личности, подтвержденную результатами социологических исследований. Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физкультуры и спорта. (Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Адресат программы - ребята, имеющие склонности к занятиям физкультурой и туризмом.

У детей младшего и среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные

способности и выносливость. [*Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 12*]

Все особенности подросткового возраста учтены в данной программе.

Данная программа позволяет расширить образовательное пространство на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются базовая организация - МУДО «ЦДО» и ресурсная организация - МОУ «СОШ № 84 »

Обязательства организаций-партнёров для реализации программы в сетевой форме:

МУДО «ЦДО» осуществляет реализацию дополнительной общеразвивающей программы, отвечает за организацию занятий, организует промежуточный и итоговый контроль, подготовку документации.

МОУ «СОШ №84» предоставляет помещение педагогу дополнительного образования МУДО «ЦДО» для проведения занятий, принимает участие в осуществлении контроля за качеством освоения программы учащимися.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Общефизическая и туристская подготовка»** – это реализация её в сетевой форме, это новый опыт для образовательных учреждений Заводского района города Саратова. Это – интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Объём программы:

Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа.

Программа 2 и 3 года обучения рассчитана на 216 часов.

Программа индивидуального обучения (в рамках группы) рассчитана на 72 часа

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся в МОУ «СОШ №84»

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа
- 2 и 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа
- индивидуальное обучение (в рамках группы) – 2 раза в неделю по 1 часу.

Перемены между занятиями в группе составляют 10 минут, между группами – 15 минут. Режим занятий составлен в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21.

Количество детей в объединении:

- 15 человек – 1 год обучения,

- 10 – 12 человек – 2 год обучения,

- 8 – 10 человек – 3 год обучения.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для обеспечения учащихся техническими инструкциями, организационной, методической информацией используются:

-облачные сервисы-Яндекс.Диск;

-электронная почта alex.peresvet2015@yandex.ru

Проведение учебных занятий дистанционного модуля, online консультаций, вебинаров осуществляется на цифровой платформе Zoom.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия поводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая и туристская подготовка» использованы следующие нормативные документы:

Основанием для разработки дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по общефизической и туристской подготовке являются следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Освоение системы знаний, умений и навыков, необходимых для занятий туризмом; укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством занятий физическими упражнениями и туризмом; приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни; содействие учащимся в социально-профессиональном самоопределении, организации содержательного досуга и позитивной социализации.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- закаливать учащихся в условиях природной среды;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Обучающие задачи:

- овладеть знаниями, умениями и навыками по общей физической подготовке (ОФП);

- освоить технику туризма;
- изучить основы ориентирования на местности;

- приобрести навыки оказания первой доврачебной помощи;
- обучить правилам самоконтроля состояния здоровья.

Развивающие задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развивать и совершенствовать психомоторные качества, обеспечивающие вы сокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в прыжках;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в лазании;
- формировать элементы IT-компетенций.

Воспитательные задачи:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов;
- стимулировать творческую активность;
- поощрять проявление инициативы;
- способствовать развитию волевых качеств;
- содействовать формированию нравственных качеств.

1.3. Планируемые результаты программы:

1.Личностные.

Минимальный уровень: дисциплинированность, трудолюбие.

Средний уровень: готовность к саморазвитию, умение оказывать помощь своим сверстникам.

Максимальный уровень: упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

2. Метапредметные.

а) Регулятивные УУД:

Минимальный уровень: проговаривать последовательность действий, работать по предложенному педагогом плану.

Средний уровень: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно, высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания.

Максимальный уровень: учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать оценку деятельности команды на занятии, уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

б) Познавательные УУД:

Минимальный уровень: получать на занятиях новые знания.

Средний уровень: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Максимальный уровень: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды, иметь сформированные элементы IT-компетенций.

в) Коммуникативные УУД:

Минимальный уровень: слушать и понимать других.

Средний уровень: совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Максимальный уровень: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

3. Предметные:

Учащиеся должны знать

Минимальный уровень: роль физических упражнений в укреплении здоровья, выдающихся спортсменов, основы правильного питания, основы физической и туристической подготовки, технику безопасности при проведении занятий, соревнований, туристических походов, правила спортивных игр, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Средний уровень: роль ОФП и туризма в укреплении здоровья, правила самостоятельного выполнения упражнений, способы предупреждения спортивных травм.

Максимальный уровень: историю развития спорта в России, обязанности судьи и правила организации соревнований.

Учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень: составлять режим дня, подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр; передвигаться на лыжах, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать простейшие топографические знаки, ориентироваться по компасу, использовать страховку, пользоваться медицинской аптечкой, укладывать рюкзак.

Средний уровень: рационально распределять своё время в режиме дня, группироваться, использовать различные тактические действия, владеть техникой перемещений во время игры, передвигаться на лыжах, выбирать место для бивака, привала, палатки; читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу.

Максимальный уровень: вести наблюдение за показателями своего физического развития, организовать самостоятельные систематические занятия физической культурой, выполнять обязанности судьи во время игр и соревнований, владеть техникой спортивных игр с мячом, технично передвигаться на лыжах, применять сложные тактические действия, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, оборудовать бивак, подбирать состав медицинской аптечки для похода, использовать самостраховку.

Оценка личностных результатов учащихся осуществляется в ходе мониторинговых процедур.

Основными принципами системы оценивания учащихся являются:

- критериальность: критерии вырабатываются на занятии педагогом совместно с учащимися, ими являются целевые установки: по разделу, теме, занятию, универсальные учебные действия.
- уровневый характер оценки.
- суммарность оценки, фиксирующая возможность суммирования результатов.
- приоритетность самооценки учащегося, которая должна предшествовать оценке педагога. Для формирования адекватной самооценки может применяться сравнение двух самооценок учащихся.
- гибкость и вариативность форм и процедур оценивания образовательных результатов.

1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Формы проведения
Предварительный	сентябрь	– собеседование – наблюдение
Текущий	на занятиях в течение года	– собеседование – наблюдение – опрос на занятиях

		– текущая сдача нормативов – контрольная сдача нормативов после изучения темы
Промежуточный (I и II год обучения)	декабрь	– контрольная сдача нормативов, соревнования, походы
	май	– контрольная сдача нормативов, соревнования, походы
Итоговый (III год обучения)	декабрь	– контрольная сдача нормативов, соревнования, походы
	май	– соревнования, походы

Предварительный контроль (предварительная диагностика) осуществляется в начале обучения.

Цель: выявление степени интереса к спортивным занятиям, уровень физической подготовки.

Формы предварительного контроля:

– собеседование
– наблюдение
– анкетирование
– тестирование

Текущий контроль осуществляется по ходу обучения.

Цель: определение степени сформированности предметных знаний и универсальных учебных действий.

Этот контроль дает возможность своевременно выявить пробелы в знаниях учащихся и оказать им помощь в усвоении программного материала. Повседневно оценивая каждого учащегося, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Формы текущего контроля:

– опрос на занятиях
– текущая сдача нормативов
– контрольный урок в конце каждого месяца. Устная оценка «зачет» – отражает достаточный уровень теоретической и практической подготовки на данном этапе обучения.

Промежуточный контроль осуществляется на I и II год обучения в конце первого полугодия (декабрь) и в конце второго полугодия (май) – сдача нормативов, походы, соревнования

Цель: контроль предметных знаний и метапредметных результатов.

Форма промежуточного контроля: зачёт.

Итоговый контроль осуществляется на III год обучения в конце второго полугодия (май) – поход

Цель: Контроль предметных знаний и метапредметных результатов,

личностных результатов.

Задачи:
1) Ускорение процесса обучения.
2) Обеспечение положительного психологического состояния учащихся.
3) Развитие способности самостоятельно и качественно выполнять возложенные на них задачи.
4) Развитие познавательного интереса к предмету

Результаты контроля оцениваются по следующим основаниям:

- уровень достижения учащимся прогнозируемых результатов программы (степень освоения знаний, умений и навыков в развитии творческих способностей);
- результативность учащегося за период реализации образовательной программы (участие в соревнованиях, конкурсах, открытых занятиях и мастер-классах, общественной жизни МУДО «ЦДО», а также наличие грамот, дипломов, благодарностей и т.д.);
- опережающий результат, достигнутый учащимся по сравнению с заложенным в образовательной программе уровнем.

Зачёты (декабрь, май) оцениваются по трехбалльной системе.

Критерии оценки:

5 (отлично) – высокий уровень усвоения теоретических и практических знаний, высокий уровень метапредметных результатов;

4 (хорошо) – средний уровень усвоения теоретических и практических знаний, повышенный уровень метапредметных результатов;

3 (удовлетворительно) – низкий уровень усвоения теоретических и практических знаний, базовый уровень метапредметных результатов;

Итоги контроля фиксируются в диагностических картах, зачётных ведомостях и хранятся у педагога.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебные планы

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		опрос
1	Общая физическая подготовка туриста. Краткие сведения о строении организма	14	4	10	тесты

	человека и влияние на него физических упражнений.				
2	Основы туристской подготовки. История развития туризма. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Правила движения в походе. Преодоление препятствий. Привалы и ночлеги, питание. Установка палатки.	38	14	24	собеседование
	Промежуточный контроль	2		2	соревнования
	Резервные часы	4			
2 полугодие					
3	Особенности лыжного туризма. Правила поведения и техника безопасности в походе. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Знакомство с техникой лыжных ходов.	32	4	28	нормативы, поход
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Походная аптечка. Приемы оказания первой доврачебной помощи.	14	4	10	беседа
5	Основы топографии и ориентирования. Понятие о карте. Условные знаки. Способы ориентирования.	30	16	14	соревнования
	Годовой промежуточный контроль	4		4	поход
	Резервные часы	4			
	ИТОГО	144	50	94	

Индивидуальное обучение. 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля

1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1		опрос
1	Общая физическая подготовка туриста. Краткие сведения о строении организма человека и влияние на него физических упражнений.	7	2	5	тесты
2	Основы туристской подготовки. История развития туризма. Туристское снаряжение. Подготовка к походу. Правила движения в походе. Преодоление препятствий. Привалы и ночлеги, питание. Установка палатки.	18	7	11	собеседование
	Резервные часы	2			
	Промежуточный контроль	2		2	соревнования
2 полугодие					
3	Особенности лыжного туризма. Правила поведения и техника безопасности в походе. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Знакомство с техникой лыжных ходов.	14	2	12	нормативы, поход
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Походная аптечка. Приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	5	3	беседа
5	Основы топографии и ориентирования. Понятие о карте. Условные знаки. Способы ориентирования.	14	6	8	соревнования
	Резервные часы	2			
	Годовой промежуточный контроль	4		4	поход
	ИТОГО	72	23	45	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		беседа
1	Специальная физическая подготовка туриста. Предупреждение спортивных травм, самоконтроль.	28	8	20	нормативы
2	Туристская подготовка. Организация туристического быта. Вязание узлов. Туристская полоса препятствий.	70	26	44	соревнования
	Промежуточный контроль	2		2	поход
2 полугодие					
3	Лыжный туризм. Изучение техники лыжных ходов. Спуски и повороты.	42	8	34	поход
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Профилактика заболеваний и отравлений. Использование лекарственных растений. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи.	20	4	16	тесты
5	Топография и ориентирование. Работа с компасом. Измерение расстояний. Соревнования по ориентированию.	38	8	30	соревнования
	Годовой промежуточный контроль	6		6	поход
	Резервные часы	8			
	ИТОГО	216	56	152	

Индивидуальное обучение. 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1		беседа
1	Специальная физическая подготовка туриста. Предупреждение спортивных травм, самоконтроль.	12	2	10	нормативы
2	Туристская подготовка. Организация туристического быта. Вязание узлов. Туристская полоса препятствий.	19	3	16	соревнования
	Промежуточный контроль	2		2	поход
2 полугодие					
3	Лыжный туризм. Изучение техники лыжных ходов. Спуски и повороты.	12	2	10	поход
4	Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Профилактика заболеваний и отравлений. Использование лекарственных растений. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	тесты
5	Топография и ориентирование. Работа с компасом. Измерение расстояний. Соревнования по ориентированию.	12	2	10	соревнования
	Резервные часы	2			
	ИТОГО	72	12	58	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		беседа
1	Общая и специальная физическая подготовка туриста. Предупреждение спортивных травм и самоконтроль.	26	2	24	нормативы
2	Туристская подготовка. Приемы разведения костров. Устройство бивака. Техника преодоления препятствий различными способами.	72	20	52	соревнования
	Промежуточный контроль	2		2	поход
2 полугодие					
3	Лыжный туризм. Подъемы и спуски различными способами. Повороты.	42	4	38	нормативы
4	Спортивно-оздоровительный туризм. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	16	2	14	тесты
5	Работа с топографической и спортивной картой. Ориентирование на местности по карте и компасу. Участие в соревнованиях по ориентированию.	42	14	28	соревнования
6	Аттестация по итогам освоения программы	6		6	поход
	Резервные часы	8			

	ИТОГО	216	44	164	

Индивидуальное обучение. 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1 полугодие					
	Вводное занятие. Охрана труда.	1	1		беседа
1	Общая и специальная физическая подготовка туриста. Предупреждение спортивных травм и самоконтроль.	11	2	9	нормативы
2	Туристская подготовка. Приемы разведения костров. Устройство бивака. Техника преодоления препятствий различными способами.	20	2	18	соревнования
	Промежуточный контроль	2		2	поход
2 полугодие					
3	Лыжный туризм. Подъемы и спуски различными способами. Повороты.	10	1	9	нормативы
4	Спортивно-оздоровительный туризм. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	тесты
5	Работа с топографической и спортивной картой. Ориентирование на местности по карте и компасу. Участие в соревнованиях по ориентированию.	14	2	12	соревнования
6	Аттестация по итогам освоения программы	6		6	поход

	Резервные часы	2			
	ИТОГО	72	9	61	

1.5.2. Содержание учебных планов

1 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка туриста

Теория: краткие сведения о строении организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья. ведение дневника самоконтроля. Предотвращение травматизма. Знаменитые спортсмены России и Саратовской области.

Практика: освоение навыков физической подготовки: упражнения для развития различных групп мышц по укреплению физической и специальной подготовки туриста.

Нормативы по физической подготовке.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

Раздел 2. Основы туристической подготовки

Теория: знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Экскурсионный региональный и российский туризм. Туристические нормативы и значки: «Юный турист России», «Турист России». Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке, одежда и обувь для походов, личное и групповое снаряжение. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы, хозяйственный набор: рукавицы, ножи и другие. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Изучение района похода, составление плана, маршрута, составление графика движения. Значение правильного питания в походе, составление меню, списка продуктов, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через завалы, по травянистым склонам. Выбор командира группы и

требования к нему. Постоянные должности и временные. Дежурные по кухне, повара. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода. Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения. Дисциплина в походе и на занятиях. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом пункте.

Практика: укладка рюкзаков, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Определение мест для привала, установка палатки, разжигание костра. Подготовка личного и общественного снаряжения, составление плана похода, проведение похода. Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

Раздел3. Особенности лыжного туризма.

Теория: краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Знаменитые лыжники России. Особенности лыжного туризма**.** Лыжный туризм в России и мире.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: работа со снаряжением и инвентарем. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в

соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам, в лыжных походах.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях. Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

Практика: обработка ран, наложение жгута, искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Знакомство с различными способами транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Основы топографии и ориентирования

Теория: виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно-болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности. Простейшие условные знаки. Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем. Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

Практика: рисовка топографических карт, плана холма, равнины. Овладение навыком составления легенды и движение группы по легенде, выполненной условными знаками.

Отработка навыков ориентирования в походе. Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Упражнения по определению своего места нахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Раздел 6. Контрольные занятия

Зачеты, конкурсы, соревнования, поход на Увек (по местам боевой славы).

2 год обучения

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

***Теория**: к*раткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровье, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке

Практика: специальная физическая подготовка к походу.

Упражнения для развития различных групп мышц по укреплению физической и специальной подготовки туриста. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек – игра скоростей.

Развитие специальных качеств:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Нормативы по специальной физической подготовке.

Оказание первой помощи при спортивных травмах.

Раздел 2. Туристическая подготовка

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств

Практика: освоение навыков подготовки палатки к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути.

Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Подготовка личного и общественного снаряжения. Вязание узлов. Составление плана похода.

Освоение навыков поведения человека в экстремальной ситуации. Анализ экстремальной ситуации. Отработка техники движения по местности, соблюдение режима движения.

Туристическая полоса препятствий.

3. Лыжный туризм.

Теория: особенности лыжного туризма**.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Основные классические способы передвижения **на** равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и **их** значение в подготовке спортсмена. Подготовка к походу. Правила поведения.

Практика: работа со снаряжением и инвентарем.

Отработка общей схемы передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение коньковому ходу.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам, в лыжных походах.

Раздел 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Теория: роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

Практика: отработка навыков оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим: обработка ран, наложение жгута, повязки, шины, искусственное дыхание.

Разучивание различных способов транспортировки, изготовление носилок.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

Теория: виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно-болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

Практика: освоение навыков составления топографических карт, плана холма, равнины.

Отработка навыков и умений ориентирования с помощью топографической карты, компаса.

Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет. Прохождение через контрольные пункты по азимуту.

Ориентирование без карты и компаса по часам, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 6. Контрольные занятия

Зачеты, конкурсы, соревнования, поход на Кумысную поляну, поход по местам боевой славы.

3 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Теория: общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 2. Основы туристической подготовки

Теория: особенности пешеходного туризма.

Специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в

районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Тактика и техника категорийных походов: тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

Техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером.

Обеспечение безопасности в походе.

Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Правила организации движения в походе в условиях сложного рельефа и плохой видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Психологический климат в группе.

Принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы.

Практика: освоение навыков разработки маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе.

Распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода.

Отработка навыков спасательных работ на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

Выступление в туристических соревнованиях в качестве участников.

Раздел 3. Лыжный туризм

Теория: характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: отработка основных классических способов передвижения **на** равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Специальная физическая подготовка лыжника: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Освоение общей схемы передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием,

падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительный туризм

Теория: профилактика заболеваний. Походно-медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Доврачебная помощь силами группы.

Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотики и их влияние на организм человека. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Возможности использования лекарственных растений в походных условиях.

Заболевания и травмы в туристических походах: переутомление, удушье, обмороки, потеря сознания, ожоги, укусы змей. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Ушибы, ссадины.

Практика: освоение навыков обработки ран, наложения жгута, повязки, шины, искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим, овладение способами транспортировки пострадавшего: на руках, на носилках. Разучивание других способов транспортировки, изготовление носилок.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Теория: работа с топографической и спортивной картой: виды карт, масштаб, оформление. Чтение рельефа по топографической карте. Изображение рельефа на картах. Типы рельефа: пойменный, овражно-болотный, горный, равнинный. Влияние рельефа на пути движения. Ориентирование по горизонту и азимуту. Работа с компасом

Ориентирование в сложных погодных условиях.

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. работа с картой и компасом.

Техническая подготовка: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: совершенствование навыка составления топографических карт, плана холма, равнины.

Ориентирование с помощью топографической карты, движение по плану, составленному учителем. Правила пользования компасом. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование карты и компаса. Взятие азимута на предмет.

Отработка навыков и умений в походе.

Прохождение через контрольные пункты по азимуту, компасу.

Ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

Совершенствование навыков преодоления завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Раздел 6. Контрольные занятия

Зачеты, конкурсы, соревнования, поход к Малиновому роднику, поход по местам боевой славы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы.

Применяемые педагогические технологии:

1.Технология разноуровневого обучения. Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса, при котором учащийся группы начальной подготовки может быть переведен на следующий уровень подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок. При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Технология многоуровневого обучения способствует достижению учащимися высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у ребят групп стартового уровня возникает наглядный ориентир в виде учащихся групп следующих уровней.

2. Технологии педагогического требования. Методы поощрения (похвала, одобрение коллектива, награждение).

3. Технология личностно-ориентированного обучения проявляется в необходимости определения тематики, содержания, сложности и трудоёмкости заданий с учётом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей учащихся, степенью их подготовленности, имеющимися знаниями и навыками.

4. Технология педагогической поддержки направлена на создание условий для проявления ребёнком активности в самостоятельном поиске решений собственных проблем.

5. Здоровьесберегающие технологии – необходимое условие сохранения и укрепления физического здоровья учащихся и позитивного психологического микроклимата в коллективе.

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1) Соблюдение санитарно-гигиенических норм жизни (зарядка, проветривание, освещение, наличие сменной обуви, организация санитарно-гигиенического режима в группе).

2) Создание личностного содержания образования.

3) Создание комфортной творческой атмосферы для ребёнка.

4) Доступность материала и соответствие возрастным и психологическим особенностям ребёнка.

5) Оптимальная плотность занятия.

6) Рациональное чередование учебной и неучебной деятельности.

7) Индивидуальный и дифференцированный подход.

8) Свобода выбора.

9) Технология «Обучение и воспитание успехом».

10) Разнообразие видов учебной деятельности (4-7 видов).

11) Разнообразие видов преподавания (не менее трёх: рассказ, объяснение, контроль и др.) и их оптимальное чередование (через 10-15 минут).

12) Использование активных методов, направленных на развитие обучающихся (групповая, парная работа, ребёнок-консультант, ребёнок-тренер, ребёнок-учитель).

13) Динамические паузы

- Технологии обучения здоровому образу жизни:

1) Утренняя гимнастика.

2) Занятия по здоровому образу жизни (включая занятия по профилактике вредных привычек).

3) Весёлые старты (подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме).

4) Физкультурные праздники, походы.

Методы организации занятий: словесный (устное изложение, беседа, анализ прослушанных и просмотренных аудио и видео материалов), наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация изучаемого материала педагогом), практический.
Форма организации деятельности**:** фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная, комбинированная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

- устный опрос
- беседа
- наблюдение
- взаимоконтроль
- самоконтроль
- контрольные упражнения
- тесты
- сдача нормативов

Формы подведения итогов реализации программы: походы, соревнования.

Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

В рамках данной программы реализуется продуктивная, творческая деятельность с одаренными детьми, основанная на внутренних мотивах учащихся, дающая право на собственное мнение и ошибку и создающая возможность для экспериментирования.

В обучении одаренных применяются четыре основных подхода:

1. Ускорение**.** Этот подход позволяет учесть потребности и возможности данной категории детей, отличающихся ускоренным темпом развития.

2. Углубление**.** Данный подход эффективен по отношению к детям, которые обнаруживают особый интерес по отношению к той или иной конкретной области знания или области деятельности. При этом предполагается более глубокое изучение ими темы (*продвинутый уровень*).

3. Обогащение**.** Этот подход ориентирован на качественно иное содержание обучения с выходом за рамки изучения традиционных тем за счет установления связей с другими темами, проблемами или дисциплинами (*вариативные блоки*).

4. Проблематизация**.** Этот подход предполагает стимулирование личностного развития учащихся. Специфика обучения состоит в использовании оригинальных объяснений, пересмотре имеющихся сведений, поиске новых смыслов и альтернативных интерпретаций, что способствует формированию у учащихся личностного подхода к изучению различных областей знаний, а также рефлексивного плана сознания.

Принципы педагогической деятельности в работе с ОД:

- принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для развития личности;
- принцип индивидуализации и дифференциации обучения;
- принцип создания условий для совместной работы учащихся при минимальном участии педагога;
- принцип свободы выбора учащимися дополнительных образовательных услуг, помощи, наставничества.

Формы работы с ОД:

- групповые занятия с одаренными учащимися;
- работа по индивидуальным планам;
- исследовательская деятельность.

2.2. Рабочая программа воспитания.

Цель:

развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи:

– воспитывать патриота, который любит свою Родину, знает её культуру и традиции и бережно к ним относится;

– развивать высокие духовно-нравственные качества: милосердие, доброту, отзывчивость, уважительное отношение к старшим, честность, искренность;

– формировать потребность в здоровом образе жизни, стремление к соблюдению норм спортивной этики.

– воспитывать активную жизненную позицию, сознательную дисциплину,

- прививать интерес к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

Целевые ориентиры:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности;
— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание культуры самоконтроля;
—воспитание дисциплинированности, ответственности.

Формы воспитательной работы:
- тренировки, походы, спортивные мероприятия; участие в мероприятиях, посвященных памятным датам и событиям военной истории; встречи с ветеранами и героями; благотворительные акции.

Направления воспитательной деятельности:
- гражданско-патриотическое
- духовно-нравственное
- физическое

Методы воспитания:
- убеждение
- внушение
- стимулирование
- требование
- самооценка, самоконтроль
- положительный пример

Механизмы организации воспитания и социализации детей:
- интеграция
- индивидуализация
- цифровизация
- сетевое сотрудничество
- инклюзия

Планируемые результаты воспитания.
Желание активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Стремление у учащихся к гражданской нравственной позиции, к реализации социальной активности.

Методы оценки результатов воспитания:
- анкетирование
- анализ продуктов деятельности
- тестирование
- наблюдение
- метод воспитательных ситуаций

3. Условия воспитания, анализ результатов
Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в МОУ «СОШ № 84» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также в лесу, в сквере, на мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

2.3. Условия реализации программы

Место проведения:

- спортивная площадка
- спортивный зал
- сквер
- лес

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- малые мячи
- сетка волейбольная
- щиты с кольцами
- секундомер
- компасы
- предметы туристического быта
- туристическое индивидуальное снаряжение
- палатки
- медицинская аптечка
- спальные мешки
- карты, топографические условные знаки и планы местности
- таблицы ориентирования на местности
- мультимедийная установка
- компьютер с выходом в интернет

Кадровое обеспечение

Реализацию сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общефизическая и туристская подготовка**» осуществляет педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО».

2.4. Оценочные материалы

Таблица нормативов по ОФП /9 – 10 лет

Контрольное упражнение	**возраст /лет/**	**единица измерения**	**мальчики оценка "5"**	**мальчики оценка "4"**	**мальчики оценка "3"**	**девочки оценка "5"**	**девочки оценка "4"**	**девочки оценка "3"**
Челночный бег 3*10м	9	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	9	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	9	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	9	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	9	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	9	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	9	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	9	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	9	кол-во раз	80	70	60	90	80	70
Челночный бег 3*10м	10	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	10	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	10	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	10	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	10	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	10	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	10	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	10	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	10	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке за 1 минуту	10	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ /11 – 13 лет /

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий «3»	средний «4»	высокий «5»	низкий «3»	средний «4»	высокий «5»
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 Х 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 –175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 –1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

10.6 - 11.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтягивание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтягивание	гибкость
20	10.2	1500	185	12	0.51	10.6	1400	175	24	0.53
19	10.3	1450	183	11	0.50	10.7	1350	173	22	0.52
18	10.4	1400	181	11	0.49	10.8	1200	171	20	0.51
17	10.5	1380	180	10	0.48	10.9	1250	169	19	0.50
16	10.6	1350	178	10	0.47	11.0	1200	168	18	0.49
15	10.7	1330	175	9	0.46	11.1	1180	165	17	0.48
14	10.8	1300	173	9	0.45	11.2	1150	162	16	0.47
13	10.9	1280	171	8	0.44	11.3	1130	159	15	0.46
12	11.0	1250	169	8	0.43	11.4	1100	156	14	0.45
11	11.1	1230	167	7	0.42	11.5	1080	153	13	0.44
10	11.2	1200	165	7	0.41	11.6	1050	150	12	0.43
9	11.3	1150	162	6	0.40	11.7	1030	147	11	0.42
8	11.4	1100	159	5	0.39	11.8	1000	144	10	0.41
7	11.5	1050	156	5	0.38	11.9	980	141	9	0.40
6	11.6	1030	153	4	0.37	12.0	950	138	8	0.39
5	11.7	1000	150	4	0.36	12.1	930	135	7	0.38
4	11.8	1000	147	3	0.35	12.2	900	132	6	0.38
3	11.9	980	145	3	0.34	12.3	880	129	5	0.37
2	12.0	950	143	2	0.33	12.4	850	126	4	0.37
1	12.1	900	140	1	0.32	12.5	800	123	3	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

11.6 - 12.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтягивание	гибкость	бег 4х9м (с)	бег 6 мин (м)	прыжок в длину	подтягивание	гибкость
20	10.1	1550	190	13	0.51	10.5	1450	180	25	0.52
19	10.2	1500	188	12	0.5	10.6	1400	178	24	0,51
18	10.3	1450	186	12	0,49	10,7	1350	175	23	0,50
17	10,4	1430	184	11	0,48	10,8	1300	172	22	0,49
16	10,5	1400	182	11	0,47	10,9	1250	170	21	0,48
15	10,6	1380	180	10	0.46	11.0	1230	167	20	0.47
14	10.7	1350	178	10	0.45	11.1	1200	164	19	0.47
13	10.8	1330	175	9	0.44	11.2	1180	163	18	0.46
12	10.9	1300	174	9	0.43	11.3	1150	162	17	0.46
11	11.0	1280	172	8	0.42	11,4	1130	161	16	0.45
10	11,1	1250	170	8	0,41	11,5	1100	160	15	0,45
9	11,2	1230	168	7	0,4	11,6	1050	158	14	0,44
8	11,3	1200	165	7	0,39	11,7	1050	156	13	0,44
7	11,4	1180	162	6	0,38	11,8	1000	154	12	0,43
6	11,5	1150	160	5	0,37	11,9	1000	152	11	0,42
5	11,6	1130	155	4	0,36	12,0	950	150	10	0,41
4	11,7	1100	150	4	0,35	12,1	950	148	9	0,40
3	11,8	1050	148	3	0,34	12,2	900	146	8	0,39
2	11,9	1030	146	2	0,33	12,3	900	144	7	0,38
1	12,0	1000	144	1	0,32	12,4	850	142	6	0,37

Список литературы

Литература для педагога:

Основная:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ Турист, 1997.

3. Гомотчук А.И. Основы медицинских знаний. - Волгоград: Перемена, 2009.

4. Шкенёв В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. - Волгоград: Учитель, 2009.

5. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. - Учебное пособие. - М.: Глобус, 2009.

Дополнительная:

1. Шершов Н.В. Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М: Глобус, 2010.

Литература для учащихся:

1. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. Физическая культура 8-9 класс. - М: Просвещение 2002.

2. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. Физическая культура 10-11 класс. - М: Просвещение 2002.

Литература для родителей:

1. Бардин К. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981.

Интернет-ресурсы:

http://www.tourlib.net/ – Все о туризме. Туристическая библиотека.

http://www.tssr.ru/ – Туристско-спортивный союз России.

Приложение 1

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Месяц									Всего часов в год
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Вводное занятие. Охрана труда.	2									2
1	Общая физическая подготовка туриста.	14									14
2	Основы туристской подготовки.		16	16	6						38
3	Особенности лыжного туризма				8	16	8				32
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.						8	6			14
5	Основы топографии и ориентирования							10	16	4	30
6	Промежуточный и итоговый контроль				2					4	6
7	Резервные часы									8	8
8	Общее количество часов в год	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Месяц	Всего часов в год

		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Вводное занятие. Охрана труда.	2									2
1	Специальная физическая подготовка туриста.	22	6								28
2	Туристская подготовка.		18	24	22	6					70
3	Лыжный туризм					18	24				42
4	Спортивно-оздоровительный туризм							20			20
5	Топография и ориентирование							4	24	10	38
6	Промежуточный и итоговый контроль				2					6	8
7	Резервные часы									8	8
8	Общее количество часов в год	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Месяц									Всего часов в год
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Вводное занятие. Охрана труда.	2									2
1	Общая и специальная физическая подготовка	22	4								26

	туриста										
2	Туристская подготовка.		20	24	22	6					72
3	Лыжный туризм					18	24				42
4	Спортивно-оздоровительный туризм							16			16
5	Топография и ориентирование							8	24	10	42
6	Промежуточный и итоговый контроль				2					6	8
7	Резервные часы									8	8
8	Общее количество часов в год	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Приложение 2

Методические и дидактические материалы

Информационно-методические материалы

№ п/п	Наименование	Форма
1.	Правила для новичка «Поведение на учебном занятии»	электронный ресурс
2.	Памятка «Правила безопасности учебного процесса при работе в объединении»	печатная: буклет
3.	Презентация объединения	электронный ресурс
4.	Рекомендация «Как подготовить ребёнка к занятиям в объединении»	электронный ресурс

Дидактические материалы

№ п/п	Наименование	Форма
1.	Дидактические игры и упражнения к темам «Топография», «Туристское и экскурсионное ориентирование»	печатная
2.	Видеоурок «Виды костров…….»	электронная
3.	Викторины-тесты на тему «Туризм»	печатная
4.	Карточки-задания по топографии	печатная
5.	Джура Е. Ю. Игры на местности	печатная, Инфоурок

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы объединения на 2026 - 2027 учебный год

N п/п	Наименование события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Количество участников мероприятия	Место проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Мы рады вас видеть»	сентябрь	День открытых дверей	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
2	«Давайте познакомимся»	сентябрь	игра	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
3	Бородинскому сражению посвящается	сентябрь	квиз	15	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
4	«Битва на поле Куликовом»	сентябрь	беседа	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
5	«Светофор»	сентябрь	игра	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
6	«День туриста»	27 сентября	праздник	30	лес	Фото и видео-материалы с мероприятия
7	«Увекское городище»	октябрь	экскурсия	20	поселок Увек	Фото и видео-материалы с мероприятия
8	«Спасибо, Вам, учителя!»	октябрь	акция	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия, поделки
9	«Искусство общения»	октябрь	игра	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
10	«Веселый рюкзачок»	октябрь	соревнования	20	сквер	Фото и видео-материалы с мероприятия
11	«Краски осени»	октябрь	поход	25	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
12	«Лесные великаны».	октябрь	игра	15	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
13	«Ими славен наш край»	ноябрь	экскурсия	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
14	«Когда мы едины – мы	ноябрь	игра	20	МОУ «СОШ	Фото и видео-материалы с

	непобедимы!»				№84»	мероприятия
15	«Дружба начинается с улыбки»	ноябрь	беседа	15	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
16	«Конституция – основной закон государства»	декабрь	викторина	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
17	«Всегда иди дорогою добра»	декабрь	акция	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия, поделки
18	«Новый год у ворот»	декабрь	игровое мероприятие	20	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
19	«Зимние забавы»	декабрь	игры на улице	25	сквер	Фото и видео-материалы с мероприятия
20	«Наша малая Родина»	январь	викторина	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
21	«Кормушка для птиц»	январь	акция	25	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия, поделки
22	«Внимание: мошенники!»	январь	беседа	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
23	Калейдоскоп народных праздников	январь	викторина	20	МУДО «ЦДО»	Фото и видео-материалы с мероприятия с участием детей
24	«Вечная слава героям российским…»	февраль	час мужества	30	музей «ООШ №26»	Фото и видео-материалы с мероприятия
25	«К защите Родины готов!»	февраль	спорт. состязания	16	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
26	«Быть здоровым – это здорово!»	февраль	игра	20	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
27	«Серебряный конек»	февраль	выезд на каток	15	каток	Фото и видео-материалы с мероприятия
28	«Тайны зимнего леса»	февраль	поход	15	лес	Фото и видео-материалы с мероприятия
29	«Зарница»	февраль	игра	20	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
30	«Крым дома»	март	беседа	20	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия

31	«Мой подарок маме»	март	акция	25	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия, поделки
32	«Без друзей на свете трудно жить»	март	беседа	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
33	«Всей семьёй к здоровью»	март	соревнования	16	сквер	Фото и видео-материалы с мероприятия
34	«Дети и современные гаджеты»	март	беседа	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
35	«День памятников»	март	викторина	14	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
36	«А. Невский. Битва на Чудском озере»	апрель	беседа	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
37	«Знайте,каким он парнем был!»	апрель	викторина	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия, рисунки
38	«Дорога в лето».	апрель	разучивание игр	30	сквер	Фото и видео-материалы с мероприятия
39	«Спорт против наркотиков»	апрель	спорт. игра	16	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
40	«Героями не рождаются»	май	викторина	20	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
41	«Улицы хранят имена героев»	май	час истории	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
42	«Ура! Каникулы!»	май	игра	20	сквер	Фото и видео-материалы с мероприятия
43	Всемирный день без табака.	май	просмотр видеороликов	30	МОУ «СОШ №84»	Фото и видео-материалы с мероприятия
44	Поход	май	поход	20	по местам боевой славы	Фото и видео-материалы с мероприятия

Приложение 4

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
военно-патриотического клуба «Пересвет», реализуемой в сетевой форме,
«Общефизическая и туристская подготовка»

на 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотического клуба «Пересвет» «Общефизическая и туристская подготовка» (далее Программа) относится к программам *физкультурно-спортивной направленности.*

Для реализации программы помещение предоставляет МОУ «СОШ № 84».

Уровень программы: ознакомительный

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой военно-патриотического клуба «Пересвет» «Общефизическая и туристская подготовка».

В 2026-2027учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Срок реализации - 2026-2027 учебный год.

Объем Программы:

1год обучения -144 час., 2 год обучения - 216 час., 3 год обучения - 216 час.

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	3	3	2	36	216	45
2	1	2	2	36	144	45
3	2	3	2	36	216	45
4	2	3	2	36	216	45
5	2	3	2	36	216	45
6	2	3	2	36	216	45

7	3	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	3	12-13	15
2	1	9 -11	15
3	2	11-12	15
4	2	11-12	15
5	2	11-12	15
6	2	11-12	15

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Общефизическая подготовка	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/control/1/
Ориентирование на местности	sqpi.ru https://sgpi.ru/user/-84/umk/%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf
Туристские узлы	nsportal/ru https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2023/01/08/prezentatsiya-turistskie-uzly-tehnika-vyazaniya
Пешие туристические походы	Инфоурок https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-peshie-turisticheskie-pohody-568781?utm_source=infourok&utm_medium=biblioteka&utm_campaign=vidget-nad-title&utm_content=4118755
Подготовка к туристическому походу	https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-peshie-turisticheskie-pohody-568781?utm_source=infourok&utm_medium=biblioteka&utm_campaign=vidget-nad-title&utm_content=4118755