

Утверждаю:
Директор школы:



Исаева Т.И.

**Программа
дополнительного образования
МОБУ «Барабановская СОШ»»
Новосергиевского района Оренбургской области
на 2017-18 уч.год**

Принята на заседании Педагогического Совета № 1 от 31.08.2017 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования. В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Система дополнительного образования в школе выступает как педагогическая структура, которая

- максимально приспосабливается к запросам и потребностям учащихся,
- обеспечивает психологический комфорт для всех учащихся и личностную значимость учащихся,
- дает шанс каждому открыть себя как личность,
- предоставляет ученику возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе,
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма,
- активно использует возможности окружающей социокультурной и духовной пищи,
- побуждает учащихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу,
- обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в жизнедеятельности школьного коллектива.

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации; позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний; позволяет расширить общее образование путем реализации досуговых и индивидуальных образовательных программ, дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте. Дополнительное образование детей создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства. Ведь если ребенок полноценно живет, реализуя себя, решая задачи социально значимые, выходит даже в профессиональное поле деятельности, то у него будет гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный выбор. Школьное дополнительное образование способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

Молодежь равнодушна к образованию, но хотела бы, чтобы оно было более жизненным и личностно ориентированным. Очевидно, что одно только базовое образование не в состоянии решить эту проблему. Поэтому так важно уметь использовать огромные возможности дополнительного образования, благодаря которому каждый ученик действительно получит возможность самостоятельно выбирать вид деятельности, определить свой собственный образовательный путь.

Для системной и качественной реализации дополнительного образования в школе создана целевая программа дополнительного образования. В Программе отражены цели и задачи, направленные на развитие системы дополнительного образования в школе, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию. Конечным результатом реализации программы должна стать вариативная система дополнительного образования, которая будет создавать условия для свободного развития личности каждого ученика школы.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

Задачи:

- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- изучение интересов и потребностей учащихся в дополнительном образовании;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;
- создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования детей большего числа учащихся среднего и старшего возраста;
- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с учащимися с учетом их возраста и интересов;
- развитие творческого потенциала личности и формирование нового социального опыта;
- создание максимальных условий для освоения учащимися духовных и культурных ценностей,
- воспитание уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве;
- сохранение психического и физического здоровья учащихся.

3. Концептуальная основа дополнительного образования школы.

Основное назначение дополнительного образования – развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование – практико-ориентированная форма организации культурно-созидательной деятельности ребенка. Дополнительное образование – проектно-проблемный тип деятельности, который является базовой сферой развивающего образования. Дополнительное образование – непрерывность, системность в образовательной системе. Дополнительное образование – форма реализации педагогического принципа природосообразности. Дополнительное образование – условие для личностного роста, которое формирует систему знаний, конструирует более полную картину мира и помогает реализовывать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органическое сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности, формирует дополнительные умения и навыки в опоре на основное образование.

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

- принцип непрерывности и преемственности,
- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования,
- принцип вариативности,
- принцип гуманизации и индивидуализации,
- принцип добровольности,
- принцип деятельностного подхода,
- принцип творчества,

- принцип разновозрастного единства,
- принцип открытости системы.

Функции дополнительного образования:

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная – обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- социализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

4. Содержание дополнительного образования школы.

Программы дополнительного образования в школе имеют следующие направленности:

**Общеинтеллектуальная
«Узнавай-ка»
Пояснительная записка**

Программа кружка предназначена для обучающихся в начальной школе, интересующихся исследовательской деятельностью, и направлена на формирование у учащихся умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных качеств - гибкости ума, терпимости к противоречиям, критичности, наличия своего мнения, коммуникативных качеств. Разработана на основе методического пособия А.И.Савенкова «Методика исследовательского обучения младших школьников».

Программа кружка позволяет реализовать актуальный в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы.

Главная цель: выявление наиболее способных к творчеству учащихся и развитие у них познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей.

Задачи:

- 1)познакомить учащихся со структурой исследовательской деятельности, со способами поиска информации;
- 2)мотивировать учащихся на выполнение учебных задач, требующих усердия и самостоятельности;
- 3)прививать навыки организации научного труда, работы со словарями и энциклопедиями;
- 4)прививать интерес к исследовательской деятельности.

В основе формирования исследовательских умений лежат два главных вида учебно-познавательной деятельности учащихся: проектная деятельность в микрогруппе, практическая работа в библиотечном фонде, а также изучение рекомендаций по организации учебно-исследовательской деятельности.

Система занятий ориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей начальными навыками самостоятельного поиска, отбора, анализа и использования информации.

Важнейшим приоритетом начального образования является формирование обще-учебных умений и навыков, которые в значительной мере предопределяют успешность всего последующего обучения ребенка.

Развитие личностных качеств и способностей младших школьников опирается на приобретение ими опыта разнообразной деятельности: учебно-познавательной, практической, социальной. Кружок носит развивающий характер. Целью данного кружка является формирование поисково-исследовательских и коммуникативных умений младших школьников. Занятия кружка разделены на теоретические и практические.

Проектно-исследовательская деятельность младших школьников при изучении имеет отличительные особенности: имеет практическую направленность, которую определяет специфика содержания и возрастные особенности детей; в большинстве случаев проекты имеют краткосрочный характер, что обусловлено психологическими особенностями младших школьников; проектная деятельность осуществляется в школе, дома, не требуя от учащихся самостоятельного посещения без сопровождения взрослых отдельных объектов, что связано с обеспечением безопасности учащихся; проектная деятельность носит групповой характер, что будет способствовать формированию коммуникативных умений, таких как умение распределять обязанности в группе, аргументировать свою точку зрения и др.; проектная деятельность предполагает работу с различными источниками информации, что обеспечивает формирование информационной компетентности, связанной с поиском, анализом, оценкой информации; в содержание проектной деятельности заложено основание для сотрудничества детей с членами своей семьи, что обеспечивает реальное взаимодействие семьи и школы; реализует задачу выявления творческих способностей, одаренности и склонности к различным видам деятельности.

Основные принципы программы

- Принцип системности. Реализация задач через связь внеурочной деятельности с учебным процессом.
- Принцип гуманизации. Уважение к личности ребенка. Создание благоприятных условий для развития способностей детей.
- Принцип опоры. Учет интересов и потребностей учащихся; опора на них.
- Принцип совместной деятельности детей и взрослых. Привлечение родителей и детей на всех этапах исследовательской деятельности: планирование, обсуждение, проведение.
- Принцип обратной связи. Каждое занятие должно заканчиваться рефлексией. Совместно с учащимися необходимо обсудить, что получилось и что не получилось, изучить их мнение, определить их настроение и перспективу.
- Принцип успешности. Взрослому, и ребенку необходимо быть значимым и успешным. Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к окружающим его людям, окружающему миру. Если ученик будет видеть, что его вклад в общее дело оценен, то в последующих делах он будет еще более активен и успешен. Очень важно, чтобы оценка успешности ученика была искренней и неформальной, она должна отмечать реальный успех и реальные достижения. Принцип стимулирования. Включает в себя приемы поощрения и вознаграждения.

Программа кружка рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Кружок входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление - «Проектная деятельность».

Содержание рабочей программы

Работа над проектом предваряется необходимым этапом — работой над темой, в процессе которой детям предлагается собирать самую разную информацию по общей теме. При этом учащиеся сами выбирают, что именно они хотели бы узнать в рамках данной темы. При дальнейшей работе над проектами составленная общая энциклопедия или картотека может служить одним из основных источников информации по теме.

Предлагаемый порядок действий:

1. Знакомство с темой.

2. Выбор подтем (областей знания).
3. Сбор информации.
4. Выбор проектов.
5. Работа над проектами.
6. Презентация проектов.

Учитель выбирает общую тему или организует ее выбор учениками. Критерием выбора темы может быть желание реализовать какой-либо проект, связанный по сюжету с какой-либо темой.

При выборе подтемы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

Классические источники информации — энциклопедии и другие книги, в том числе из школьной библиотеки. Кроме того, это видеокассеты, энциклопедии и другие материалы на компакт-дисках, рассказы взрослых, экскурсии.

Под рассказами взрослых понимаются не только рассказы родителей своим детям, но и беседы, интервью со специалистами в какой-то сфере деятельности, в том числе и во время специально организованных в школе встреч специалистов с детьми.

Возможные экскурсии — это экскурсии либо в музеи, либо на действующие предприятия.

Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета.

После того как собраны сведения по большей части подтем, учитель констатирует этот факт, напоминает запоздавшим о необходимости поторопиться и обсуждает с детьми, какие проекты (поделки, исследования и мероприятия) возможны по итогам изучения темы.

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, концерт, спектакль, викторина, КВНы, газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник и т.д.

Дети сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Напоминаем, что эта работа выполняется добровольно. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

При выполнении проекта используется рабочая тетрадь, в которой фиксируются все этапы работы над проектом

Удачные находки во время работы над проектом желательно сделать достоянием всего класса, это может повысить интерес и привлечь к работе над проектом других ребят

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. Хорошо, если на представлении результатов проекта будут присутствовать не только другие дети, но и родители.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов: ребёнок — исследователь от рождения. Его способности обрабатывать поступающий в ходе собственных исследований материал социальных знаний, делать на этой основе выводы и использовать новое знание в своём дальнейшем исследовательском поведении. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями.

Второй уровень результатов: формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура). Получит

возможность превращение процесса развития личности ребёнка в процесс саморазвития. Простое природное детское любопытство может трансформироваться в ценнейшее свойство – познавательную потребность. Это успешно происходит в том случае, когда образовательная среда стимулирует эту способность. Причем стимулирование выражается не только в поддержке, но и в противодействии исследовательскому поведению. Ребёнок научится чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, грамотно оформлять и самостоятельно придумывать тему своей творческой работы. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие учащегося с другими учениками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему среде.

Третий уровень результатов: обучающийся сможет самостоятельно выбирать тему исследования; выделять главное и второстепенное в собранном материале; указывать пути дальнейшего изучения объекта; презентовать свою работу; самостоятельно добывать, обрабатывать, хранить и использовать информацию по волнующей проблеме; реализовывать право на свободный выбор; общаться с людьми разных возрастов; работать в группе, коллективе.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. В результате обучающиеся на ступени начального общего образования:

- получают возможность расширить, систематизировать и углубить исходные представления о природных и социальных объектах и явлениях как компонентах единого мира, овладеют основами практико-ориентированных знаний о природе, человеке и обществе, приобретут целостный взгляд на мир;
- обретут чувство гордости за свою Родину, российский народ и его историю;
- приобретут опыт эмоционально окрашенного, личностного отношения к миру природы и культуры;
- получают возможность осознать свое место в мире;
- познакомятся с некоторыми способами изучения природы и общества, начнут осваивать умения проводить наблюдения в природе, ставить опыты, научатся видеть и понимать некоторые причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получают возможность приобрести базовые умения работы со средствами ИКТ, поиска информации в электронных источниках и контролируемом Интернете, научатся создавать сообщения и проекты, готовить и проводить небольшие презентации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- узнавать государственную символику Российской Федерации и своего региона; описывать достопримечательности столицы и родного края; находить на карте мира Российскую Федерацию, на карте России - Москву, свой регион и его главный город;
- различать прошлое, настоящее, будущее; соотносить изученные исторические события с датами, конкретную дату с веком; находить место изученных событий на «ленте времени»;
- оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, общество сверстников, этнос);
- использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии, включая компьютерные) и детскую литературу о человеке и обществе с целью поиска познавательной информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности, неуспешности внеучебной деятельности;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений,
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно выбирая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные (прежде всего - речевые) средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Ожидаемые результаты

Обучающийся получит возможность узнать:

основные особенности проведения исследований разных видов;

методы исследования;

правила выбора темы и объекта исследования;

правила успешной презентации работы.

Обучающийся научится:

самостоятельно выбирать тему исследования;

выделять главное и второстепенное в собранном материале;

указывать пути дальнейшего изучения объекта;

презентовать свою работу.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

самостоятельно добывать, обрабатывать, хранить и использовать информацию по волнующей проблеме;

реализовывать право на свободный выбор.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

общаться с людьми разных возрастов;

работать в группе, коллективе.

Литература и средства обучения

Для учителя

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Стандарты второго поколения: внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010. -321 с.
2. Гузев В.В. Метод проектов как частный случай интегративной технологии обучения. Директор школы. - 1995. - № 6. - 16с.

3. Зверкова П.К. Развитие познавательной активности учащихся при работе с первоисточниками М.: Издательский центр «Академия», 1999. -204 с.
4. Зиновьева Е.Е. Проектная деятельность в начальной школе. 2010, - 5 с.
5. Кривобок Е. В. Исследовательская деятельность младших школьников. Волгоград: Учитель. 2008.- 126 с.
6. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. Самара: Учебная литература, 2008. - 119 с.
7. Савенков А.И. Психология исследовательского обучения. М.: Академия, 2005. - 345 с.
8. Чечель И.Д. Метод проектов или попытка избавить учителя от обязанностей всезнающего ора кула. - М.: Директор школы. - 1998, - № 3. - 256 с.
9. Чечель И.Д. Управление исследовательской деятельностью педагога и учащегося в современном школе. - М.: Сентябрь, 1998. - 320с.
10. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности // Народное образование 2000. - №7.

Для обучающихся

1. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия 2010/ 2010 / RUS / PC.

2. Электронные ресурсы:

Большая детская энциклопедия для детей, <http://www.mirkniq.com/> (09.03.11)

Большая детская энциклопедия (6-12 лет), <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaia-delsk.iuienciklopediia-6-12.html> (09.03.11)

. http://www.bookshunt.ru/b120702detskavaenciklopedivaenciklopedivavse_obo_vsem.5_A_Li!<ум Детская энциклопедия (09.03.11)

3. Почему и потому. Детская энциклопедия, <http://www.kodqes.ru/dosuq/paqe/147> (09.03.11)

Средством наглядности служит оборудование для мультимедийных Демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафитон и ДР) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (например, <http://school-collection.edu.ru/>) позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем кружка. Использование разнообразных средств обучения их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых Объектах.

Наряду с принципом наглядности в изучении кружка в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобий деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В ходе изучения кружка младшие школьники на доступном для них уровне овладевают методами познания природы, включая Наблюдение, измерение, эксперимент. В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания кружка, а также использование в ходе его изучения разнообразным средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации. Кроме того, важная роль принадлежит экскурсиям.

Занятия по данной программе состоят из практической и теоретической частей. Больше количество времени занимают практические занятия. Форму занятий можно определить как практикумы, дискуссии.

На занятиях дети знакомятся с этапами организации учебно-исследовательской деятельности технологией поиска информации и ее обработки. Закономерности использования дидактических средств могут быть представлены в виде правил для усвоения детьми.

Важным условием является придание обучению проблемного характера. Каждый последующий этап должен включать в себя какие-то новые, более сложные задания, требующие осмысления.

Процесс познания делится на 3 стадии: выбор замысла и планирование деятельности, консультирование, защита своего исследования.

Главным методическим принципом организации творческой практики детей выступает опора на систему усложняющихся творческих заданий. Ученик должен не только грамотно и убедительно решать творческие задачи, но и осознавать их логику. Поэтому важным методом обучения поиску,

анализу является разъяснение ученику последовательности действий и операций. Для преодоления трудностей, возникающих по ходу выполнения работы, ребенку может быть предложен ряд упражнений, направленных на формирование необходимых навыков.

Подведение итогов может быть проведено в форме коллективного обсуждения во время конференций, круглых столов, дискуссий.

№ п/п	Название тем	Содержание занятий	Количество часов	Дата по плану	Корректировка
1. 2.	Что такое исследование? Кто такие исследователи?	Обучающийся сможет задуматься о том, что такое исследование, его видах и роли в жизни человека; обучающийся сможет высказаться по данной теме, поспорить с одноклассниками о сути новых понятий	2	5.09	
3. 4.	Основные методы исследования. Как задавать вопросы?	Обучающийся сможет назвать основной круг вопросов при проведении исследования, сможет описать и сравнить основные методы исследования, ученики потренируются в определении волнующих проблем при проведении исследования	2	12.09	
5. 6.	Коллективная игра-исследование.	Обучающийся сможет поупражняться в отборе материала по теме исследования, проанализировать игровую ситуацию, высказать свою точку зрения	2	19.09	
7. 8.	Учимся выделять главное и второстепенное. Схема исследования.	Обучающийся сможет потренироваться выделять главное и второстепенное из собранного материала, сможет назвать основные формы схем исследований	2	26.09	
9. 10.	Науки, которые нас окружают. Что я думаю о своих способностях.	Выявление области знаний, в которых каждый ребенок хотел бы себя проявить. Определение коммуникативных умений учащихся. Анкетирование учащихся, опрос.	2	3.10	
11. 12.	Виды проектов.	Знакомство с видами проектов и терминологией проектов. Различать виды проектов. Определять вид проекта по своей теме. Составление распорядка дня. Индивидуальный проект: «Мой распорядок дня».	2	10.10	
13. 14.	Исследовательски-творческий проект.	Знакомство с видами проектов: исследовательски-творческий проект. Формирование умений научно-творческого исследования. Определение этапов проекта. Изучение исследовательских и творческих задач. Понимать смысл исследовательски-творческий проект. Осознать, что такое научно-творческое исследование. Парный проект «Народные приметы». Парный проект: «Царство цветов»	2	17.10	

15. 16.	Творческий проект.	<p>Ознакомление с творческим проектом. Составления паспорта проекта. Оценивать свои возможности в творческом проекте. Способность мыслить творчески, находить нестандартные решения в разных жизненных ситуациях. Развивать у учащихся, позицию сотрудничества, готовность к совместному решению задач; формировать патриотизм, любовь к своей малой родине. Подготовка к выполнению проекта: распределение заданий, обсуждение способов и сроков работы. Научить ребёнка работать с информацией, (сбор, систематизация, хранение, использование), научить учиться. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.</p> <p>Индивидуальный проект: «Мои любимые праздники».</p>	2	24.10	
17- 18	Исследовательский проект с выдвижением гипотезы и последующей ее проверкой.	<p>Выдвигать гипотезу по теме. Проводить самостоятельные исследования. Систематизировать и анализировать полученные результаты. Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени.</p>	4	31.10	
19- 20.	Монопредметный проект	<p>Индивидуальный проект: « Аптека на грядке». «Имена в моей семье». Презентация слайдов. Буклет: «Имена в моей семье».</p>		7.11	
21 – 24.	Межпредметный проект.	<p>Ознакомление с межпредметным проектом. Находить тесные связи между учебными предметами (учебными дисциплинами). Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Индивидуальный проект: «История названий городов России». Презентация.</p>	4	14.11 21.11	
25.-	Виды	Знакомство с видами презентационных	4	28.11	

28	презентационных проектов.	проектов. Правильно выбирать форму презентации проекта. Узнать родословную своей семьи. Подготовить небольшой альбом семьи. Написать эссе о своей семье. Сделать сообщение или презентацию. Индивидуальный проект: «Моя семья» . Фотографии – разные моменты в жизни семьи. Оформление небольшого семейного альбома семьи. Написание эссе о своей семье. Изобразить родословное дерево семьи на плакатном листе. Презентация или сообщение.		5.12	
29-30	Индивидуальный проект: Написание письма Деду Морозу.	Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Индивидуальный проект: «Пишем письмо» .	2	12.12	
31-34	Вид презентации проекта, в рамках научной конференции.	Научная конференция как вид презентации проекта. Понимать смысл научной конференции. Составление перечня требований к речи выступающего на научной конференции Выступление перед аудиторией. Защита проекта. Индивидуальный проект: «Домашние питомцы – за и против» . Сбор фотографий, рисунков, составление рассказов о своих питомцах. Создание презентации.	4	19.12 26.12	
35-38	Работа с памяткой по составлению списка использованной литературы во время работы над проектом.	Ознакомление с памяткой по составлению списка используемой литературы во время работы над проектом. Составлять список используемой литературы. Проводить рефлексию. Учимся выбирать дополнительную литературу. Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Групповой проект: Проект: «Гербы городов Оренбургской области» . Изготовление буклетов. Фотоальбома. Презентация. Сообщения о гербах городов Оренбургской области. Парный проект: «Населенные пункты Сорочинского округа» .	4	16.01 23.01	
39-42	Практическая работа. Творческий коллективный проект:	Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Творческий коллективный проект: «Весёлые художники» .	4	30.01 6.02	

43-46.	Ролесто-игровой проект. Коллективный проект: «Я б в солдаты пошёл, пусть меня научат».	Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Коллективный проект: «Я б в солдаты пошёл, пусть меня научат». Информация о службе в рядах Российской армии. Поиск информации в библиотеке и Интернете. Участие в конкурсе «Бравые мальчишки!». Конкурс рисунков «Наша Армия родная».	4	13.02 20.02	
47-50.	Критерии итогового оценивания проектной деятельности учащихся.	Критерии оценивания проектной деятельности учащихся. Критерии оценивания проектной деятельности учащихся. Делать соответствующие выводы. Формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество; Индивидуальный проект: «Матрешка - национальная игрушка России». Парный проект: «Русская березка».	4	27.02 6.03	
51-54.	Критерии итогового оценивания проектной деятельности учащихся.	Познакомиться с Программой МРР. Работать с диаграммами. Проводить рефлексию. Формирование позитивной самооценки, самоуважения, способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать; формирование социально - адекватных способов поведения. Индивидуальный проект: «Компьютерные игры: польза или вред?»	4	13.03 20.03	
55-58.	Программа МРР. Формирование умения в работе с таблицей.	Программа МРР. Работать с таблицами. Проводить рефлексию. Развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления, умение увидеть, сформулировать и решить проблему. Индивидуальный проект: «Шоколад полезен?»	4	3.04 10.04	
59-62.	Использование ресурсов Интернета при подготовке к презентации.	Использование ресурсов Интернет при подготовке презентации. Правильно пользоваться ресурсами Интернет. Защищать свою работу. Парный проект: «Почему на Земле вымерли динозавры?» Парный проект: «История возникновения компьютера».	4	17.04 24.04	
63-66.	Программа MicrosoftOfficeWord Формирование навыков работы с текстом и по настройке полей и	Программа MicrosoftOfficeWord. Работать с текстом и настройками полей и абзацев. Выяснить, как толковый словарь помогает в жизни. Групповой проект: «Мир слов». Придумать рекламу	4	8.05 15.05	

	абзацев. «Мир слов».	для толкового словаря.			
67- 68.	Практическая работа. Выполнение проектов.	Формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени. Участие в творческом проекте. Сбор материала. Создание презентаций. Подготовка сообщений, докладов. Написание сочинений. Индивидуальный проект: «Мой любимый фрукт». Индивидуальный проект: «Великие композиторы». Индивидуальный проект: «Участники Великой отечественной войны в моей семье».	2	22.05	

Художественная .

Целью художественно-эстетического направления является воспитание гражданина России, знающего и любящего свой край, его традиции и культуру и желающего принять активное участие в его развитии.

Работа с обучающимися предполагает решение следующих **задач**:

- развитие художественного вкуса у обучающихся,
- формирование представлений о культурной жизни своего края, города,
- привлечение школьников к сохранению культурного наследия через вокальное и хореографическое искусство.

«Домисолька»

Пояснительная записка

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие школьников должны идти взаимосвязно и неразрывно, начиная с детей младшего возраста. Ведущее место в этом принадлежит кружку вокального пения – на сегодняшний день основному средству массового приобщения школьников к музыкальному искусству.

В кружке вокального пения органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на учащихся, индивидуальный подход, влияние на каждого ученика коллектива, так как занятия проходят небольшими группами (10 человек). Каждый ребенок пробует свои силы как в ансамблевом пении так и в сольном.

В условиях коллективного исполнения у школьников развивается чувство коллективизма, доверия к партнеру и уважение к нему. Участие в ансамблевом пении, как совместном действии, способствует преодолению проявлений индивидуализма школьников, обусловленного типичными недостатками, присущими организации взаимоотношений ученика и коллектива.

При индивидуальном, сольном исполнении песни, усиливается чувство ответственности и развивается творческий подход к каждому делу. Ведь для полного номера необходимо не только верно исполнить мелодию и выучить слова, так же должен быть продуман костюм, движения под музыку и общий «образ» песни. Это раскрепощает детей и усиливает их самооценку.

Цель программы:

- Заинтересовать детей музыкальным искусством как неотъемлемой частью жизни каждого человека;
- Научить каждого кружковца владеть певческим голосом.

Задачи программы:

Образовательные:

- Углубить знания детей в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- Обучить детей вокальным навыкам;

Воспитательные:

- Привить навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;

- Привить навыки сценического поведения;
- Формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала;

Развивающие:

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить музыкальные способности детей;

Занятия проводятся 1 часа в неделю. За это время руководитель оставляет себе право заниматься как со всеми ребятами, так и приглашая по очереди, группами.

Обучение вокалу происходит быстрее, если перерывы между уроками сокращены. Самый длительный перерыв, не более 5 дней, так как вокальная память (мышечные ощущения) короткая.

В кружок вокального пения приглашаются дети как младшего школьного, так и старшего школьного возраста. Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Различием в работе со старшими детьми будет более взрослый песенный материал по содержанию, но не по своему музыкальному языку. Приемы и методы сохраняются общие.

Постановка голоса заключается в выявлении его природы и приобретении правильных технических приемов пения.

В программе кружка вокального пения – индивидуальная и групповая работа с музыкально одаренными детьми, развитие их певческих, голосовых и общемузыкальных данных.

Работа кружка направлена, прежде всего, на подготовку солистов-исполнителей. Номера художественной самодеятельности в исполнении кружковцев готовятся для районных, школьных конкурсов сольного и ансамблевого пения, для других мероприятий.

Программа включает в себя лекции, тематические вечера, концерты.

Должны знать и определять на слух:

- музыку разного эмоционального содержания;
- музыкальные жанры (песня, танец, марш);
- одно-, двух-, трехчастные произведения, куплетную форму;
- средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, мелодию, ритм;
- музыкальные инструменты: фортепиано, скрипку, флейту, балалайку, баян;
- знать название женских и мужских певческих голосов, названия хоров, уметь различать их по звучанию;
- знать и понимать термины: солист, оркестр, сольное пение, дуэт, хор;
- знать названия певческих голосов, уметь охарактеризовать их тембры, приводить примеры музыкальных произведений, оперных партий, написанных для этих голосов
- дети должны знать и понимать такие особенности музыкальной выразительности, как темп, тембр, метроритм, динамика, регистр, мелодия, лад, гармония;
- соотносить содержание музыкального произведения с использованными в нем средствами выразительности;
- делать разбор музыкального произведения (определять общий характер музыки, называть и проанализировать средства музыкальной выразительности, использованные композитором);
- разбираться в строении музыкальных произведений, написанных в куплетно-вариационной форме;
- определять на слух национальную принадлежность музыки (в контрастных сопоставлениях);
- определять принадлежность музыкального произведения к творчеству конкретного композитора;

Уметь:

- верно петь выученные песни, знать их названия и авторов;
- быть внимательными при пении к указаниям учителя; понимать дирижерские жесты;
- петь напевно, легко, светло, без форсирования звука;

- соблюдать при пении певческую установку: сидеть или стоять прямо, ненапряженно, слегка отводить плечи назад, опустив руки или положив их на колени (при пении сидя);
- исполнять песни и вокально-хоровые упражнения в диапазоне *ре* (до) первой октавы – *до* второй октавы.
- укреплять свои хоровые навыки на основе индивидуального развития голоса;
- освоить двухголосное пение;
- определять характер содержания изучаемого произведения, давать вариант его интерпретации;
- знать и уметь исполнять различными способами звуковедения (*staccato*, *legato*, *non legato*), динамическими оттенками (*piano*, *forte*, *crescendo*, *diminuendo*), в разных темпах (*andante*, *moderato*, *vivo*, *presto*);
- знать силу своего голоса и уметь правильно ее использовать;
- знать правила пения и охраны голоса;
- использовать в пении приобретенные певческие умения и навыки,
- уметь исполнять авторские песни с присущими им речитативностью и задушевностью;

№	Раздел	Тема	Количество часов
1	Раздел 1: Музыкально-теоретические дисциплины	Введение. Ладовое многообразие	5
2		Темп- яркая интонационная особенность музыкального произведения Динамика.	
3		Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Музыкальная форма. Формы: 1-, 2-, 3-частные.	
4		Типы голосов. Типы дыхания.	
5		Части жанра песни: запев, куплет, припев, кода Урок слушания и анализа	
6	Раздел 2 Вокальная работа.	Формирование певческих навыков. Роль распевки	15
7		Певческая установка	
8		Развитие слуха. Слух- регулятор голоса.	
9		Развитие музыкальной памяти. Дирижёрские жесты.	
10		Артикуляция. Упражнения для развития артикуляции.	
11		Дыхания	
12		Единство художественного образа и исполнительства	
13		Работа над тембровой окраской	
14		Звуковедение. Развитие чувства ритма.	
15		Отработка сценической постановки художественного номера. Работа с солистами	
16		Развитие певческого диапазона. Унисонное пение.	
17		Пение фальцетом.	

18		Пение речитативом. Дикция			
19		Освоение придыхательного пения. Ансамблевое пение.			
20		Работа над музыкальным и сценическим образом.			
21	Раздел 3 Музыкально-образовательные беседы и слушание музыки	Жанровое разнообразие музыки. Роль песни в переломные моменты истории.	5		
22		Песня в жизни человека. История гимнов России.			
23		Песня на войне. Бардовская песня.			
24		Современная музыка – что это? Вокальные жанры в музыке			
25		Творчество современных композиторов-песенников Народное музыкальное творчество			
26	Раздел 4 Работа с солистами	Владение своим голосовым аппаратом. Использование певческих навыков.	7		
27		Работа над собственной манерой вокального исполнения. Освоение исполнения бэк-вокал.			
28		Расширение диапазона голоса. Нотная грамота.			
29		Дикция и артикуляция. Сценическая хореография. Выявление индивидуальных красок голоса.			
30		Вокально-хоровая работа. Творчество и импровизация. Движения под музыку.			
31		Постановка танцевальных движений Использование элементов ритмики, сценической культуры.			
32		Знакомство с великими вокалистами прошлого и настоящего.			
33		Раздел 5 Теоретико-аналитическая работа		Беседа о гигиене певческого голоса Народное творчество	2
34				Работа исполнителя-вокалиста Урок-концерт	

«Старт» Пояснительная записка.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа рассчитана на детей 7-15 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей.

Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Освоение программы рассчитано на один год и включает в себя занятия по ритмике, классическому, эстраднему танцу.

Основной формой работы в кружке является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 68 занятий. Продолжительность занятий 40 минут. Расширяя кругозор детей, знания о фольклоре и в целом о культуре народов разных стран используя такие формы:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с народным костюмом;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;

Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, совершенствовать полученные знания и приобретенные исполнительные навыки.

Цели и задачи программы

Образовательная цель программы: приобщение детей к различным видам народного танца , видам танцевального искусства.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с основами классического танца, позициями рук и ног;
- ознакомление с основными движениями танца;
- ознакомление с историей развития русского народного танца.
- дать представление о танцевальном образе;
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;

Развивающие:

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; - развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие творческих способностей;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

Воспитательные:

- воспитание этнической компетентности, доброжелательного отношения к людям других наций.
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

Содержание работы

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Для выработки ритмичных танцевальных упражнений, в овладении основами техники танца на занятиях используются:

- коллективные танцевальные игры
- массовые танцы
- ритмические упражнения;

- народный фольклор
- создание собственных танцевальных элементов.

Занятия по разучиванию танца развивают у ребёнка свободу движений, чувство пространства, образное мышление, память, внимание, музыкальность, эмоциональность, пластичность, гибкость, координацию движений и творческие способности.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Методы работы:

- Объяснительно – иллюстративный
(показ элементов, объяснение, использование фольклора).
- Репродуктивный
(разучивание, закрепление материала).
- Исследовательский
(самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
- Метод побуждения к сопереживанию
(эмоциональная отзывчивость на прекрасное).
- Метод поисковых ситуаций
(побуждение детей к творческой и практической деятельности).

В работе с коллективом использую ТСО (технические средства обучения).

(музыкальный центр, видеоманитофон, видеокамеру)

Ожидаемый результат:

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Методы оценки результативности программы:

Количественный анализ	Качественный анализ
1. Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2. Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3. Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4. Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

Критерии определения результативности программы:

- Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- Память – способность запоминать музыку и движения.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- развлечения и досуги («Осенины», «Посиделки на завалинке»);
- участие в смотрах, конкурсах

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	0,5	0,5
2.	Искусство танца. Значение танца в жизни людей.	0,5	0,5
3	Разновидности танцев.	0,5	0,5
4	Сюжетный танец.	0,5	0,5
5	Позиции рук и ног в танце.	0,5	0,5
6	Русский народный танец. Элементы русской пляски.	0,5	0,5
7	Основные движения русского народного танца.	0,5	0,5
8	Разучивание движений.	0,5	0,5
9	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
10	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
11	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
12	Исполнение танца.	0,5	0,5

13	Русский народный танец. Знакомство с танцем.	0,5	0,5
14	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
15	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
16	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
17	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
18	Исполнение танца.	0,5	0,5
19	Классический танец. Элементы классического танца.	0,5	0,5
20	Вальс. Элементы вальса.	0,5	0,5
21	Разновидности вальсов.	0,5	0,5
22	Дорожка проминад.	0,5	0,5
23	Вальс по треугольнику.	0,5	0,5
24	Вальс по кругу.	0,5	0,5
25	Соединение движений вальса.	0,5	0,5
26	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
27	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
28	Исполнение танца.	0,5	0,5
29	Татарский народный танец. Позиции рук и ног в татарском танце.	0,5	0,5
30	Основные движения в татарском танце.	0,5	0,5
31	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
32	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
33	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
34	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
35	Исполнение танца.	0,5	0,5
36	Танец «Молдовеняска». Знакомство с танцем.	0,5	0,5
37	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
38	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
39	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
40	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
41	Исполнение танца.	0,5	0,5
42	Танец «Полька». Знакомство с танцем.	0,5	0,5
43	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
44	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
45	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
46	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
47	Исполнение танца.	0,5	0,5
48	Цыганский танец. Знакомство с танцем.	0,5	0,5
49	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
50	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
51	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
52	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
53	Исполнение танца.	0,5	0,5
54	Хороводы на Руси.	0,5	0,5
55	Хоровод «Как у наших у ворот». Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
56	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
57	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5
58	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
59	Исполнение танца.	0,5	0,5
60	«Закружилась русская кадрили». Знакомство с танцем.	0,5	0,5
61	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
62	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5
63	Разучивание композиции танца.	0,5	0,5

64	Работа над синхронностью.	0,5	0,5
65	Исполнение танца.	0,5	0,5
66	Танец на свободную тему. Сюжет танца.	0,5	0,5
67	Разучивание танцевальных движений.	0,5	0,5
68	Соединение танцевальных движений.	0,5	0,5

«Умелые ручки»

Пояснительная записка

Народная игрушка, как и игрушка вообще, является традиционным элементом воспитательного процесса.

Игрушка - это один из видов декоративно - прикладного искусства, в котором сочетаются различные элементы рукоделия: шитье, вышивка, аппликация. Работа с игрушкой помогает ребенку развить воображение, чувство формы и цвета, точность и аккуратность, трудолюбие, познакомит с традициями русского народного художественного творчества.

На занятиях кружка учащиеся занимаются изготовлением плоских игрушек –аппликаций из бумаги и ткани, плоских комбинированных и объемных игрушек из ткани и меха. В процессе занятий, накапливая практический опыт в изготовлении игрушек, учащиеся от простых изделий постепенно переходят к освоению более сложных образцов. При выполнении плоских комбинированных игрушек из плотных тканей дети осваивают швы (шов «вперед иголку», петельный шов, «через край»), с помощью которых соединяют детали игрушек, приучаются к аккуратности выполнения лицевых швов, получают навыки в декоративном оформлении игрушек.

Основная цель программы:

- ⇒ вызвать у детей интерес к творчеству;
- ⇒ пробудить желание творить самостоятельно;

Цель работы кружка:

- 1) Изучить технологическую последовательность и трудовые приемы выполнения плоских комбинированных и объемных поделок.
- 2) Развить творческое мышление, эстетический вкус, самостоятельность в подборе материалов, инструментов и приспособлений.
- 3) Воспитывать самостоятельность, аккуратность, бережливость, ответственность за выполняемую работу.

Задачи программы:

- Обучить работе различными видами технологий художественной обработки и декорирования изделий, основам технологического процесса при изготовлении аппликаций, и плоских, комбинированных и объемных поделок из фетра и других материалов.
- развивать художественный вкус, творческую активность, эстетическое отношение к действительности; способствовать развитию у ребенка:
 - ✚ Мелкой моторики пальцев рук,
 - ✚ Сенсорного восприятия
 - ✚ Глазомера;
 - ✚ Логического мышления;
 - ✚ Воображения;
 - ✚ Волевых качеств (усидчивости, терпения, умения доводить работу до конца и т.п.)
- Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающему, способствовать формированию эстетического вкуса.
- Приносить удовлетворение от выполненной работы.

Методы и приёмы обучения

Руководитель кружка выбирает методы обучения, методические приёмы с учётом знаний и практических навыков, получаемых школьниками на занятиях кружка:

объяснительно – иллюстративный: при этом методе педагог сообщает готовую информацию с использованием демонстраций, а учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают её, воспроизводят полученные знания;

репродуктивный: деятельность педагога состоит в подборе необходимых инструкций, алгоритмов и других заданий, обеспечивающих многократное воспроизведение знаний или умений по образцу;

частично – поисковый: самостоятельный поиск выполнения решений для изготовления изделия;

исследовательский: творческая деятельность детей по решению выполнения работы.

Изготовление изделий требует определенных знаний и навыков. Прежде чем приступить к практическому изготовлению изделий, учащихся необходимо познакомить с различными видами материалов, пригодных для работы, и их свойствами, а также с вопросами безопасности и охраны труда, с организацией рабочего места.

Самое серьезного отношения заслуживает обеспечение безопасных условий работы школьников. Вопросам охраны и гигиены труда учащихся, требованиям безопасности, противопожарным мероприятиям уделяется повышенное внимание, учитывая технологические особенности каждого из видов художественной обработки материалов. На занятиях дети постоянно пользуются ножницами, иголками, шилом, поэтому они должны хорошо знать и постоянно соблюдать правила безопасности труда и пожарной безопасности. На каждом занятии по мере необходимости руководитель напоминает учащимся. (*приложение 1*)

Постоянно развивая интерес детей к занятиям, педагог должен стремиться выбрать такую форму их проведения, при которой предоставляется возможность самостоятельного творческого подхода. Предоставляя детям как можно больше самостоятельности, руководитель вместе с тем должен направлять творческую деятельность кружковцев, развивать у них способность выбирать тему. Думать о способах исполнения изделия в том или ином материале, помогать в решении поставленной задачи.

Планируя выполнение заданий в течение учебного года, руководитель кружка *может изменять темы* в зависимости от контингента кружковцев, от условий работы, возможностей кружка и характера заготовленного материала. Во всех случаях выполнение заданий должно способствовать познавательной активности кружковцев, усиливать их эстетическую восприимчивость, развивать художественный вкус и творческие способности.

В кружке занимаются учащиеся 1- 4 класса с различным уровнем умений и навыков в обработке материалов. Чтобы у каждого из них занятия шли успешно и слабые не тормозили наиболее подготовленных, допускается в пределах кружка организовать несколько групп учащихся с различным уровнем подготовки. Так же необходимо проводить и **индивидуальную работу** с кружковцами, зачастую дополнительно объяснять задание. Наблюдая за группой в целом, руководитель всегда видит, кто наиболее успешно справился с заданием, и иногда полезно на этом конкретном примере показать всем, как надо правильно выполнять ту или иную операцию. **Коллективное выполнение** заданий – наиболее эффективная форма организации труда, т.к. при наименьших затратах сил и времени удаётся выполнить трудоёмкую работу.

Занятия декоративно-прикладным искусством очень увлекательны. Интерес, увлеченность работой замедляют наступление утомления и ослабляют его. В процессе увлеченной, целенаправленной работы над изделиями декоративно-прикладного искусства школьники нередко забывают, что нужно отдохнуть.

Для каждого ученика перерыв в работе может быть индивидуальным. Это не отвлекает остальных кружковцев, увлеченных выполнением собственного задания, не прерывает творческого процесса создания изделий декоративно-прикладного искусства.

Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива, а возможность соревнования между отдельными группами или индивидуальными исполнителями позволяет ускорить работу и улучшить её качество. Коллективное выполнение заданий способствует воспитанию общительности и дружеских отношений в коллективе, чувства взаимопомощи.

Большое воспитательное значение имеет *подведение итогов работы*, анализ и оценка ее. Оценка должна носить объективный, обоснованный характер. Школьники должны знать, что задание надо выполнять по возможности самостоятельно, с выдумкой. Наиболее подходящая форма оценки – это организованный просмотр выполненных образцов изделий. Такой просмотр можно устроить как временную выставку, развесив изделия на стенде, доске или расставив, разложив на столе. Кружковцы высказывают мнение о своей работе и работах товарищей. Их анализ приучает школьников справедливо и объективно оценивать работу свою и других, радоваться не только своей, но и общей удаче.

Формы организации работы с кружковцами:

- Изготовление поделок к праздникам (подарки).
- Проведение выставок работ учащихся:
 - в классе,
 - в школе.
- Участие в районных и областных выставках и конкурсах.

Предполагаемые результаты.

После освоения данной программы учащиеся:

- научатся работать с литературой, схемами, алгоритмами, при помощи которых можно изготовить изделие;
- приобретут навыки коллективного труда и общения в коллективе, взаимовыручке;
- разовьют творческие способности;
- познакомятся с различными видами народного творчества.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

1 год.

Планируемые результаты:

- Организовывать свою деятельность: своё рабочее место, рационально размещать материалы и инструменты, соблюдать приёмы безопасного и рационального труда.
- Работать в малых группах, осуществлять сотрудничество.
- Исследовать особенности предлагаемых изделий.
- Участвовать в совместной творческой деятельности при выполнении всех видов работ и несложных проектов.
- Сравнивать различные виды конструкций и способы их сборки.
- Моделировать и изготавливать несложные изделия по готовым схемам, эскизам.
- Решать художественно-трудовые задачи по созданию изделий из бумаги, ткани, природных материалов;
- Выполнять на бумаге разметку с помощью складывания, по выкройке, по линейке; на ткани - с помощью выкройки;
- Конструировать из бумаги на основе техники оригами, гофрирования, сгибания;
- Применять прямолинейное и криволинейное вырезывание с помощью ножниц;
- Конструировать из ткани на основе скручивания и связывания;
- Выполнять стежки швами «вперед иголку» и «за иголку»;
- Осуществлять самоконтроль и коррективу хода работы и конечного результата.
- Характеризовать основные требования к изделию.

Общие сведения кружка дополнительного образования «Умелые ручки»

Количество членов: учащиеся 1-4 класса

Количество занятий в неделю: 1 занятие продолжительностью 35-40 минут

Количество занятий за год: 68 занятий

Место проведения кружковых занятий: кабинет математики расположенный на втором этаже

МОБУ «Барабановская СОШ»

Формы работы - коллективная, групповая, индивидуальная.

Учебно-методическое обеспечение программы:

Дидактические материалы:

- Схемы создания изделий
- Образцы изделий.
- Инструкции по технике безопасности
- Альбом лучших работ детей.

Список оборудования и материалов, необходимых для занятий:

Дорогостоящие материалы на занятиях не нужны. В ход идут любые старые коробки, куски обоев. Для работы можно использовать самые разные наборы цветной бумаги, картона, фетровый материал, нитки - швейные, мулине, ирис, шерстяные и так далее. В качестве инструментов потребуются: игольницы с иголками, линейка, простой карандаш, мел, клей ПВА, клей титан, степлер и т.д; Все это всегда есть в любой семье.

№п/п занятия	Наименование тем	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата фактическая	
1.	Вводное занятие	Первичный инструктаж на рабочем месте. Санитарно-гигиенические требования. Знакомство с кружком.	2			
Работы из фетра						
2.	Выполнение объемной аппликации «Игольница в виде дамской шляпки»	Правила Т/Б. Подготовить рабочее место к выполнению аппликации; самостоятельно работать с материалами, инструментами и приспособлениями для аппликации; выполнять знакомые аппликации по образцу, по речевой инструкции; участвовать в выполнении коллективных работ; рассказывать о последовательности выполнения всего процесса; давать оценку своим работам и работам сверстников.	2			
3.	Выполнение фоторамки из фетра «осеннее настроение» Подарок ко дню учителя.		2			
4.	Выполнение фоторамки из фетра «осеннее настроение» Подарок ко дню учителя		2			
5.	Выполнение фоторамки из фетра «моя любимая фотография»		2			
6.	Выполнение фоторамки из фетра «моя любимая фотография»		2			
7.	Выполнение игрушки «котик в бантиках», «яркий котёнок»		2			
8.	Выполнение игрушки «котик в бантиках», «яркий котёнок»		2			
9.	Выполнение работы «цветы из фетра». Подарок для любимой мамочки		Заготовка, выкройка листочков, подбор цветов, сборка цветов.	2		
10	Выполнение работы «цветы из фетра». Подарок для любимой мамочки		Оформление букетов из готовых цветов.	2		

11	Выполнение объемной комбинированной аппликации «Поздравительная открытка»	Заготовка, раскрой лекал из бумаги, наклеивание фоновой поверхность из фетра.	2		
12	Выполнение объемной комбинированной аппликации «Поздравительная открытка»	Заготовка, раскрой лекал из бумаги, наклеивание фоновой поверхность из фетра.	2		
13	Оформление выставки выполненных работ.	Подготовить выставку, подписать работы участников, оформить заголовки.	2		
14	Выполнение новогодняя игрушка	Заготовка, раскрой фетра, склеивание.	2		
15	Выполнение новогодней игрушки на конкурс	Заготовка, раскрой фетровых фигур, склеивание, сборка готового изделия.	2		
Комбинированные плоские игрушки					
16	Вводное занятие по теме: «Комбинированные плоские игрушки»	Вводное занятие Правила раскроя, соединения и оформления деталей игрушки	2		
17	Плоские комбинированные игрушки Игольница «Божья коровка»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		
18	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
19	Игольница «Солнышко»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		
20	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
Куклы-варежки					
21	Выполнение прихватки с аппликацией «Котофей»	Выполнение выкроек – лекал.	2		
22	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
23	Выполнение прихватки с аппликацией «Попугай»	Выполнение выкроек – лекал.	2		
24	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
25	Выполнение прихватки с аппликацией «Пингвин»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
Куклы-перчатки					
26	Выполнение игрушки Куклы-перчатки «Зайка»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		

27	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
28	Выполнение игрушки Куклы-перчатки «Хрюшка»	Выполнение выкроек – лекал.	2		
29	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
30	Выполнение игрушки Куклы-перчатки «Мышка»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		
31	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
32	Выполнение игрушки Куклы-перчатки «Котик»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		
33	Окончательная обработка изделия.	Сшивание деталей. Соединение. Оформление. Анализ	2		
34	Выполнение игрушки Куклы-перчатки «Курочка»	Выполнение выкроек – лекал. Раскрой. Сшивание деталей.	2		

Список литературы

- ✓ З.Неботова, Т.Кононович //академия «умелые ручки»// « Мягкая игрушка» // - М.: Изд. Эксмо-2004-160с
- ✓ Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2000. - 458 с.
- ✓ Гильман Р.Я. Иголка и нитка в умелых руках. - М.: Просвещение, 1993. - 58 с.
- ✓ Еременко Т.И. Иголка волшебница. - М.: Просвещение, 1987. - 114 с.
- ✓ Ефимова А.В. Работа с мягкой игрушкой в начальных классах. - М.: Просвещение, 1978. - 82 с.
- ✓ Меренкова Е.А. Программа для кружка мягкой игрушки "Солнечный лучик". - М.: НОТА, 2002. - 18 с.
- ✓ Е. Твердохлеб //Мягкая игрушка своими руками» //Харьков- 2005.-160с.
- ✓ Петухова В.И., Ширшикова Е.Н. Мягкая игрушка. - М.: НОТА, 1999. - 176 с.
- ✓ Романенко В.М. Развитие творческих способностей младших школьников на уроках декоративно-прикладного искусства // Преподавание технологии. - М.: Изд. Дом "Первое сентября", 2004.
- ✓ Хворостов А.С. Декоративно-прикладное искусство в школе. - М.: Просвещение, 1981. - 166 с.

Туристско-краеведческая.

Целью туристско-краеведческого направления является создание условий для социального становления и развитие личности через организацию совместной краеведческо-поисковой, преобразовательной, социально–значимой деятельности детей и взрослых.

Работа с обучающимися предполагает решение следующих **задач**:

- реализация познавательных интересов и потребностей ребёнка через изучение своей малой и большой Родины средствами краеведения и экологии;
- организация и претворение в жизнь посильных социально–значимых дел, акций, ролевых игр, по сохранению и приумножению историко-культурного наследия;
- формирование патриотической позиции личности. Программа **«Туристское многоборье»** имеет **туристско-краеведческую** направленность. Опирается на положения Федерального Государственного Стандарта второго поколения, направлена на усвоение универсальных учебных действий. Предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, подготовки к категорийному плановому походу.

Программа «Туристское многоборье» создана на основе переработки программ по туристско-краеведческой деятельности и на основании накопленного за годы работы опыта.

Реализуется в творческом объединении «Туристы 21 века» на базе Дома детского творчества и в условиях сетевого взаимодействия со школами района. Программа в 2016 году на областном конкурсе признана авторской, составлена с учетом изменяющегося контингента обучающихся, запроса родителей и нормативно-правовых документов.

АКТУАЛЬНОСТЬ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Актуальность программы заключается в том, что современный этап общественного развития характеризуется стремительно разворачивающимися инновационными преобразованиями различных сфер жизнедеятельности человека, в том числе и социальной. Обществу и государству сегодня нужны люди, умеющие социализироваться в быстроизменяющемся социуме, люди творческие, активные, владеющие универсальными способами действий. Ответом системы образования на этот запрос времени стала идея системно-деятельностного подхода в обучении, реализованная в Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения. Отличительной особенностью новых Стандартов является усиление практической жизненной направленности образования. В структуре ключевых компетентностей значительное место уделено социальной компетентности как готовности и способности к социальному взаимодействию в разных жизненных сферах, как единству социальной адаптированности и мобильности. Проводимая в стране модернизация образования ориентирует школу на поиск путей и способов развития адаптационных способностей личности и обеспечение ее социальной компетентности. Успешной социализации учащихся в немалой степени способствует опыт самостоятельных социальных проб, освоение школьниками способов реализации собственных инициатив, навыков самоорганизации, опыт партнерских, сотруднических отношений детей друг с другом, со взрослыми в совместной деятельности. Усвоенные в детстве стратегии поведения в обществе закладывают фундамент социального поведения человека и во многом определяют его в дальнейшей жизни. Внеурочная деятельность, благодаря таким преимуществам как разнообразие видов деятельности (от досугово-развлекательной до профессионального самоопределения), вариативность организационных форм, свободный выбор учащимися вида деятельности, широкие возможности для проявления инициативы, индивидуальности, творчества учащихся, общественно-значимая связь с социальной и профессиональной практикой и др., несомненно, является важным ресурсом в решении поставленных задач. Внеурочная деятельность также направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы, но в первую очередь, это достижение личностных и метапредметных результатов, т. к. на уроке не всегда возможно научить ребят общаться, организовывать и анализировать свою познавательную деятельность, согласованно выполнять совместную работу, а педагогу отследить, как формируются и развиваются личностные качества учащихся. Это и определяет специфику программы «Туристское многоборье», в процессе которой обучающийся не только должен узнать, сколько научиться действовать, принимать решения, определять ценностные ориентиры.

Одним из условий эффективности развития социальной компетентности подростков, является вовлечение их туристско-краеведческую деятельность. Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитывают патриотизм.

Специфика программы направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Программа удовлетворяет запросы государства, направленные на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, а также запросы родителей и самих обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы «Туристское многоборье»

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества в формировании компетентной творческой личности. Данная программа опирается на положения системно-деятельностного подхода.

Системно-деятельностный подход предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

- признание решающей роли содержания образования и способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Системно-деятельностный подход обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы и создает основу для успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Основные принципы, положенные в основу программы:

принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;

принцип демократичности, предполагающий сотрудничество учителя и ученика;

принцип научности, предполагающий отбор материала из научных источников, проверенных практикой;

принцип систематичности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике. Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа дополняет общеобразовательную программу по предметам "ОБЖ", "Физическая культура", «География». На теоретических и практических занятиях обучающиеся закрепляют знания,

полученные на уроках в школе. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа имеет концентрированно-линейный характер. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы 10-17 лет, а это средний и старший возраст, который как раз приходится на наиболее проблемные этапы жизненного пути. Подростковый возраст связан с быстрыми темпами психофизиологического и личностного развития. Особенностью этого возраста является личностная нестабильность подростка. Значительная часть современных подростков, характеризуется низкой социальной компетентностью, они не готовы к выполнению необходимых социальных ролей, не способны сделать самостоятельный выбор, не умеют прогнозировать последствия своих поступков и брать на себя ответственность за свое поведение.

Подростковый возраст — это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11-12 и продолжается до 16—17 лет — периода, когда человек входит во «взрослую жизнь». Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях со взрослыми. Склонность к риску и агрессия — это приемы самоутверждения. К сожалению, следствием этого может быть увеличение числа несовершеннолетних преступников.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Как утверждают психологи, *ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками*. Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно.

Сильно выраженное стремление разобраться в самом себе (самопознание) часто наносит ущерб развитию отношений с внешним миром. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей, с одной стороны, и сохранением детско-школьного статуса, с другой.

Возникают многие психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная.

В этот же период происходит становление мировоззрения молодого человека. Оно иногда проходит через отвергание ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм, поиск себя и своего места среди других. Подросток испытывает внутренний конфликт: возникающие взрослые мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной неразрешимости. Несовершеннолетние часто верят в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

Характерно стремление к лидерству в группе сверстников. Очень важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной группе. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде. На первый план выходит острая потребность в

признании, самоутверждении. Мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причем взаимоотношения между этими группами в представлении подростков порой резко антагонистичны.

Психологи отмечают, что противоречие подросткового возраста заключается часто в том, что ребенок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но не спешит возложить на себя ответственность взрослых, избегает ее. Подросток часто отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.

ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Туристское многоборье» рассчитана на 5 лет обучения. Реализуется в объеме 1008 часов.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В программе применяется очная форма обучения, что является основной составляющей в ее реализации.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Особенностями организации образовательного процесса является то, что занятия проводятся с полным составом группы, но по мере усложнения материала используются индивидуальные занятия, занятия в парах, микрогруппах, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или в спортивном зале. Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия. Принципиальное изменение форм организации занятия заключается в том, что занятие из класса, по возможности, переносится в ту среду, которая изучается (парк, лес, водоем, пришкольный участок, музей, улица, дом, учреждения, предприятие)

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Время, отведенное на обучение, составляет 32 часа в неделю: 4 часа в первый год обучения - 144 часа в год, 6 часов в остальные года обучения - 216 в год

Занятия проводятся с сентября по май включительно. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам МАУ ДО «Дом детского творчества»: Устава и Положения об учебной деятельности.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование социальной компетентности личности подростка в процессе занятий туристским многоборьем.

Программа решает следующие задачи:

воспитывающие:

- формирование бережного отношения к природе, в процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;

- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;

- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат на занятиях.

развивающие:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к занятиям, категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.

- готовность слушать собеседника и вести диалог;

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;

- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях туристским многоборьем и общей физической подготовкой;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, лыжной, велосипедной, спортивному ориентированию, а также в походах.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля или аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Модуль №1	Спортивное ориентирование	24	7	17		
1.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2		2	Беседа	
1.2	Топографическая подготовка	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.3	План. Карта	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.4	Условные знаки	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
1.5	Чтение карты	2	1	1	Беседа, практическое занятие	диктант
1.6	Компас	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.7	Азимут. Движение по азимуту	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.8	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.9	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	Беседа, практическое занятие	

1.10	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2	Беседа,практическое занятие	соревнование
Модуль №2	Основы туристского многоборья	60	8	52		
2.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1		Беседа	
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1		Беседа	
2.3	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
2.4	Групповое снаряжение туриста	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	6	1	5	практическое занятие	
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	12	1	11	практическое занятие	
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	12	1	11	практическое занятие	
2.8	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	16	1	15	практическое занятие	
2.9	Полигоны по туристскому многоборью	4		4	практическое занятие	
2.10	Соревнования по туристскому многоборью	4		4	практическое занятие	соревнование
Модуль №3	Общая физическая подготовка	40		40		
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	8		8	практическое занятие	
3.2	Спортивные игры	12		12	практическое занятие	
3.3	Силовая подготовка	8		8	практическое занятие	
3.4	Кроссовая подготовка	8		8	практическое занятие	
3.5	Эстафеты	4		4	практическое занятие	
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	20	11	9		
4.1	Групповое снаряжение	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
4.2	Подготовка к походу	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
4.3	Движение в походе	1	1	1	Беседа,практическое занятие	
4.4	Профилактика опасностей в походе	2	2		Беседа	
4.5	Организация бивачных работ	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
4.6	Доврачебная помощь	6	4	2	Беседа,практическое занятие	
4.7	Питание в походе	2	1	1	Беседа,практическое занятие	
4.8	Составление отчета о походе	2		2	Беседа,	

	ИТОГО:	144	24	3		
--	---------------	------------	-----------	----------	--	--

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

1.4. Содержание учебного плана

1 год обучения

Модуль 1. Спортивное ориентирование (24ч)

1.1 Спортивное ориентирование как вид спорта(2ч)

Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

1.2 Топографическая подготовка(2ч)

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

1.3 План. Карта(2ч)

Виды карт и их назначение. Топографические и спортивные карты Измерение расстояний по карте. Спор. Масштабы спортивных карт.

1.4 Условные знаки(4ч)

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

1.5 Чтение карты(2ч)

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

1.6 Компас.(2ч)

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

1.7 Азимут. Движение по азимуту(2ч)

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

1.8 Виды дистанций и правила соревнований по спортивному ориентированию(2)

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований.

Система отметки, контрольный пункт, контрольное время, контрольная карточка

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

1.9 Полигоны по спортивному ориентированию(4ч)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.10 Соревнования по спортивному ориентированию(2ч)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Модуль 2. Основы туристского многоборья(60ч.)

2.1. Виды спортивного туризма(1)

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью(1)

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте.

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев(2)

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная.(6)

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов 1 класса.

Практические занятия

Фигурное вождение: круг, ворота, стоп- линия, змейка .

Триал: проезд через бревно, жерди, яму, по песку, подъем в гору, спуск

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(12)

Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанции 1 класса, техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила», «Ромб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: простой проводник, проводник восьмерка.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(12)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма.

Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки однослойной; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями с самостраховкой, подъем, спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона с наведением и снятием перил. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Изучение техники вязания узлов: встречный, двойной проводник.

2.8. Техника преодоления дистанции на лыжах(16)

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без использования специального туристского снаряжения

Техника передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам без лыж; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, без лыж.

2.9 Полигоны по туристскому многоборью(4ч)

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

2.10 Соревнования по туристскому многоборью(4ч)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(40)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(8ч)

Практическое занятие:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

3.2 Спортивные игры(12ч)

Практическое занятие:

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

3.3 Силовая подготовка(8ч)

Практическое занятие:

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

3.4 Кроссовая подготовка(8ч)

Практическое занятие:

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

3.5 Эстафеты(4ч)

Практическое занятие:

Эстафеты с элементами туристских навыков: вязки узлов, работы с карабинами, бухтования веревок, преодоления имитационного болота (по кочкам, жердям)

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(20ч)

4.1 Групповое снаряжение(2ч)

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

4.2 Подготовка к походу(2ч)

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода выходного дня.

4.3 Движение в походе(2ч)

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

4.4 Профилактика опасностей и травм в походе(2ч)

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

4.5 Организация бивачных работ(2ч)

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра.

Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

4.6 Доврачебная помощь(6ч)

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

4.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для похода выходного дня.

4.8 Составление отчета о походе(2ч)

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

**Учебный план
2 год обучения**

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля или аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Модуль №1	Спортивное ориентирование	30	6	24		
1.1	Условные знаки.	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
1.2	Чтение карты	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
1.3	Чтение рельефа	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
1.4	Изображение рельефа на карте	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
1.5	Движение по азимуту	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
1.6	Ориентирование на маркированной трассе	4	1	3	Беседа, практическое занятие	диктант
1.7	Полигоны по спортивному ориентированию	4		4	Беседа, практическое занятие	
1.8	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	Беседа, практическое занятие	соревнование
Модуль №2	Туристское многоборье как вид спорта	90	7	93		
2.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1		Беседа	
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1		Беседа	
2.3	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.4	Групповое снаряжение туриста	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	8		8	практическое занятие	
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	14	1	13	практическое занятие	
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – связки	14	1	13	практическое занятие	
2.8	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	14	1	13	практическое занятие	
2.9	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	22		22	практическое занятие	
2.10	Полигоны по туристскому многоборью	6		6	практическое занятие	
2.11	Соревнования по туристскому многоборью	6		6	практическое занятие	соревнование
Модуль №3	Общая физическая подготовка	72		72		

3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		20	практическое занятие	
3.2	Спортивные игры	18		18	практическое занятие	
3.3	Силовая подготовка	16		16	практическое занятие	
3.4	Кроссовая подготовка	18		18	практическое занятие	
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	24	8	16		
4.1	Планирование маршрута	4	1	3	Беседа, практическое занятие	
4.2	Питание в походе. Водно-солевой режим	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
4.3	Составление раскладки	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
4.4	Обязанности в группе	2	1	1	Беседа	
4.5	Доврачебная помощь	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
4.6	Походы	6		6	Практическое занятие	
	ИТОГО:	216	21	195		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

Содержание учебного плана 2 год обучения

Модуль 1. Спортивное ориентирование (30)

1.1 Условные знаки (4)

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

2.2 Чтение карты (4)

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

2.3 Чтение рельефа (2)

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

2.4 Изображение рельефа на карте (4)

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

2.5 Движение по азимуту (4)

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

2.6. Ориентирование на маркированной трассе (4)

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

2.7. Полигоны по спортивному ориентированию (4)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию (4)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Модуль 2. Туристское многоборье как вид спорта (86)

2.1.Классификация видов туристского многоборья(1)

Виды туристского многоборья, в которых результат определяются суммой времени прохождения всей дистанции (дистанция лично-командная и командная, связки, эстафеты).

2.2.Нормативные документы по туристскому многоборью(1)

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на лично-командных, командных дистанциях. Характеристика дистанций 2-го класса. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников.

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение, для занятий на велосипеде. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

2.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца(2)

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.5.Технико-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(8)

Практические занятия

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов 2 класса

Фигурное вождение:

круг, восьмерка, змейка, стоп-линия, перенос кольца .

Велотриал:

Подъем в гору, спуск с горы, канава вдоль, канава поперек, 3 бревна, по песку.

2.6. Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(14)

Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанции личником:

без специального туристского снаряжения: переправа по бревну, параллельным перилам, подъем по склону, спуск, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; кочки, жерди;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями с самостраховкой; подъем, спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый».

2.7. Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки(14)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанции 2-го классов. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Организация командной страховки .

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением, формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки.

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки двухслойной; переправа по параллельным перилам, наведенными судьями без самостраховки; подъем, спуск по склону по перилам, наведенными судьями без самостраховки; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, организация сопровождения на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

Совершенствование техники вязания узлов: «стремя», «схватывающий».

2.8. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(14)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма.

Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки, способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление перил на спуске, подъеме. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки двухслойной; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона, наведенными судьями, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах. Наведение и снятие перил: подъем с самостраховкой; спуск с самостраховкой.

Совершенствование техники вязания узлов: проводник восьмерка, простой проводник, встречный.

2.9. Техника преодоления препятствий на лыжах(22) е

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Технические этапы дистанций 2 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без использования специального туристского снаряжения:

Техника преодоления спусков и подъемов. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой без лыж; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам без лыж, с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями без лыж; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями без лыж

2.10 Полигоны по туристскому многоборью(4)

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов 2 класса лыжного туристского многоборья.

2.11 Соревнования по туристскому многоборью(4)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, района, города, области в качестве участников

Модуль3. Общая физическая подготовка.(72)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(20)

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег на дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

3.2 Спортивные игры(18)

Практические занятия:

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

3.3 Силовая подготовка(16)

Практические занятия:

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

3.4 Кроссовая подготовка(18)

Практические занятия:

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий

Модуль4. Подготовка к походу. Турбыт(24)

4.1 Планирование маршрута и графика движения(4)

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в двухдневном походе.

4.2 Питание в походе. Водно-солевой режим(4)

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню.

4.3 Составление раскладки(4)

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для двухдневного похода.

4.4 Распределение обязанностей в группе(2)

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

4.5 Доврачебная помощь(4)

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

4.6 Походы(6)

Практическое занятие: Совершение двухдневных походов по территории района.

**Учебный план
3 год обучения**

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля или аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Модуль №1	Спортивное ориентирование	27	4	23		
1.1	Рельеф. Условные знаки.	6	1	5	Беседа, практическое занятие	
1.2	Чтение карты	3	1	2	Беседа, практическое занятие	
1.3	Работа с компасом, таблицами	3	1	2	Беседа, практическое занятие	
1.4	Топография	4	1	3	Беседа, практическое занятие	диктант
1.5	Полигоны по спортивному ориентированию	5		5	Беседа, практическое занятие	
1.6	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Беседа, практическое занятие	соревнование
Модуль №2	Туристское многоборье	105	9	96		
2.1	Нормативные документы по туристскому многоборью	2	1	1	Беседа	
2.2	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.3	Групповое снаряжение туриста	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	9		9	практическое занятие	
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	18	1	17	практическое занятие	
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – связки	18	1	17	практическое занятие	
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	18	1	17	практическое занятие	
2.8	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	24		24	практическое занятие	
2.9	Иструкторская и судейская практика	6	2	4	Беседа, практическое занятие	
2.10	Соревнования по туристскому многоборью	6		6	практическое занятие	соревнование
Модуль №3	Общая физическая подготовка	60		60		
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	18		18	практическое занятие	
3.2	Спортивные игры	18		18	практическое занятие	
3.3	Силовая подготовка	12		12	практическое занятие	
3.4	Кроссовая подготовка	12		12	практическое занятие	

Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	24	7	17		
4.1	Планирование маршрута	6	1	5	Беседа,практическое занятие	
4.2	Составление раскладки	4	2	2	Беседа,практическое занятие	
4.3	Доврачебная помощь	4	2	2	Беседа,практическое занятие	
4.4	Организация походного быта	4	2	2	Беседа,практическое занятие	
4.5	Походы	6		6	Практическое занятие	
ИТОГО:		216	20	196		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

Содержание учебного плана

3 год обучения

Модуль1. Спортивное ориентирование (27)

1.1 Рельеф, условные знаки(6)

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

1.2 Чтение карты(3)

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

1.3. Работа с компасом, таблицами(3)

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

1.4 Топография(4)

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

1.5. Полигоны по спортивному ориентированию(5)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.6 Соревнования по спортивному ориентированию(6)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школы, учреждения дополнительного образования района в качестве участников

Модуль2. Туристское многоборье(105)

2.1. Нормативные документы по туристскому многоборью(2)

Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа районных, областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Характеристика дистанций 3-го класса. Система штрафов лично-командных и командных дистанциях, в связках.

2.2. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Устройство для подъема, спуска: жумар, ФСУ.

Практические занятия

Отработка навыков работы с жумаром, ФСУ на подъеме, спуске. Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.3. Групповое снаряжение туриста-многоборца(2)

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: полиспасть. Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, полиспасть.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции- велосипедная (9)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 3 класса.

Практические занятия

Фигурное вождение:

круг, восьмерка, змейка, стоп-линия, перенос кольца, лабиринт, сопряженные круги, качели.

Велотриал:

Подъем в гору, спуск с горы, канава вдоль, канава поперек, 3 бревна, поворот угол 90 градусов.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(18)

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Оборудование дистанции: разметка, границы этапов.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций личником:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке, спуск с самостраховкой, с наведением и снятием перил.

Совершенствование техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый».

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки (18)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го класса. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Организация верхней командной страховки на вертикальных и горизонтальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями, а также самонаведение одной из перил или восстановление; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, самонаведение; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, самонаведение; организация сопровождения на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

Совершенствование техники вязания узлов: «стремя», «схватывающий».

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(18)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма.

Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега.

Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, самонаведение одной из перил или восстановление, навесной переправе, наведенными судьями, самонаведение; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, самонаведение, переправа по заранее уложенному бревну

на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями,самонаведение; траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах.

Изучение техники вязания узлов:брамшкотовый,булинь,австрийский.

2.8. Техника преодоления дистанции на лыжах(24)

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 3 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения на лыжах: скоростной спуск,спуск с торможением,подъем зигзаг,лесенкой,елочкой,слалом, переправа через канаву,бревно,повороты.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.9.Инструкторская и судейская практика(6)

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи - волонтера на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

2.10 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль3.Общая физическая подготовка(60)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(18)

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование на маркированной трассе в заданном направлении (зимнее).

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° -15°.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

3.2 Спортивные игры, эстафеты(18)

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

3.3 Силовая подготовка(12)

Практические занятия

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

3.4 Кроссовая подготовка(12)

Практические занятия

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Модуль4. Подготовка к походу. Турбыт(24)

4.1.Планирование маршрута(6)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2.Раскладка(4)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(6)

Практическое занятие:

Совершение пешеходных походов выходного дня.

4 год обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Модуль №1	Спортивное ориентирование	20	4	23		
1.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	6	2	4	Беседа, практическое занятие	
1.2	Полигоны по спортивному ориентированию	8		8	Беседа, практическое занятие	
1.3	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Беседа, практическое занятие	соревнование
Модуль №2	Туристское многоборье	104	6	98		
2.1	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Беседа, практическое занятие	
2.2	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	16		16	практическое занятие	
2.3	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	16	1	15	практическое занятие	
2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – связки	16	1	15	практическое занятие	
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	16	1	15	практическое занятие	
2.6	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	24		24	практическое занятие	
2.7	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Беседа, практическое занятие	
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	6		6	практическое занятие	соревнование
Модуль №3	Общая физическая подготовка	64		64		
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		20	практическое занятие	
3.2	Спортивные игры	16		16	практическое занятие	
3.3	Силовая подготовка	14		14	практическое занятие	
3.4	Кроссовая подготовка	14		14	практическое занятие	
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	28	7	21		
4.1	Планирование маршрута	6	1	5	Беседа, практическое занятие	
4.2	Составление раскладки	6	2	4	Беседа, практическое занятие	
4.3	Доврачебная помощь	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
4.4	Организация походного быта	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
4.5	Походы	8		8	Практическое	

					занятие	
	ИТОГО:	216	17	199		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

Содержание учебного плана

4 год обучения

Модуль 1. Спортивное ориентирование (20)

1.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика(6)

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Измерение расстояний на местности.

1.2. Полигоны по спортивному ориентированию(8)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.3 Соревнования по спортивному ориентированию(6)

Практические занятия

Занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного, городского, областного масштабов.

Модуль 2. Туристское многоборье (104)

2.1. Специальное снаряжение туриста-многоборца(2)

Перечень личного снаряжения, правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью лично-командных и командных дистанциях, связках. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

2.2. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(16)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 4 класса

Фигурное вождение:

Круг, змейка, лабиринт, восьмерка, сопряженные круги, качели, перенос кольца, стоп-линия, ворота.

Велотриал:

Подъем в гору, спуск горы, 3 бревна, канава вдоль, канава поперек, угол 90 градусов, по жердям, по песку.

2.3. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(16)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Прохождение технических этапов дистанций 3-го класса элементами 4 класса на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки(16)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го с элементами 4 классов. Организация ВКС на вертикальных и горизонтальных перилах данного класса.

Практические занятия

Работа на этапах с наведением и снятием перил. Совершенствование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки, самостраховки: переправа по параллельным перилам, с организацией ВКС, с восстановлением или наведением одной из перил; подъем и спуск по склону с самостраховкой, с наведением и снятием перил с ВКС; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну, самонаведение с организацией ВКС, наведение перил и организация ВКС на этапе навесная переправа, вертикальный подъем, спуск с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(16)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, с ВСК траверс по перилам, наведенным командой с ВКС; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой с ВКС; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой с ВКС; вертикальный подъем с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6. Техника преодоления дистанции на лыжах(24)

Технические этапы лыжной дистанций 3 го, 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике лыжного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, с организацией страховки с наведением и снятием перил, на лыжах и без лыж, «Тонкий лед» с наведением и снятием перил с организацией командной страховки; спуск по перилам, наведенным командой; переправа через овраг по бревну, Навесная переправа с наведением и снятием перил. Индивидуальное прохождение на время лично – командных соревнований. Спуск, бревно с наведением и снятием перил, прохождение этапов по перилам, наведенным судьями.

2.7. Инструкторская и судейская практика(8)

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов районных, школьных соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

2.8. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль 3. Общая физическая подготовка(64)

3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(20)

Практическое занятие:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

3.2. Спортивные игры, эстафеты(16)

Практическое занятие

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с мячом.

3.3. Силовая подготовка(14)

Практическое занятие

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

3.4. Кроссовая подготовка(14)

Практическое занятие

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Модуль4. Подготовка к походу. Турбыт(28)

4.1. Планирование маршрута(6)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка(6)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(8)

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов выходного дня.

Учебный план 5год обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля или аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Модуль №1	Спортивное ориентирование	18	2	16		
1.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	6	2	4	Беседа, практическое занятие	
1.2	Полигоны по спортивному ориентированию	8		8	Беседа, практическое занятие	
1.3	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	Беседа, практическое занятие	соревнование
Модуль №2	Туристское многоборье	106	6	98		
2.1	Специальное снаряжение туриста-оборца	4	2	2	Беседа, практическое занятие	
2.2	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	14		14	практическое занятие	
2.3	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	14	1	13	практическое занятие	
2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – связки	16	1	15	практическое занятие	
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	16	1	15	практическое занятие	
2.6	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	26		26	практическое занятие	
2.7	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Беседа, практическое занятие	
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	8		8	практическое занятие	соревнование
Модуль №3	Общая физическая подготовка	61		61		
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		20	практическое занятие	
3.2	Спортивные игры	12		12	практическое занятие	
3.3	Силовая подготовка	16		16	практическое занятие	
3.4	Кроссовая подготовка	13		13	практическое занятие	
Модуль №4	Пешеходная подготовка. Турбыт	31	7	24		

4.1	Планирование маршрута	6	1	5	Беседа,практическое занятие	
4.2	Составление раскладки	6	2	4	Беседа,практическое занятие	
4.3	Доврачебная помощь	5	2	2	Беседа,практическое занятие	
4.4	Организация походного быта	4	2	2	Беседа,практическое занятие	
4.5	Походы	10		10	Практическое занятие	
	ИТОГО:	216	15	201		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

Содержание учебного плана

5 год обучения

Модуль1. Спортивное ориентирование (18)

1.1.Технико-тактическая подготовка ориентировщика(6)

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

1.2. Полигоны по спортивному ориентированию(8)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.3. Соревнования по спортивному ориентированию(4)

Практические занятия

Занятия по отработке специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного, городского, областного масштабов.

Модуль 2. Туристское многоборье (106)

2.1. Специальное снаряжение туриста-многоборца(4)

Перечень личного снаряжения,правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью лично-командных и командных дистанциях,связках.Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

2.2. Технико-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(14)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 4 класса

Фигурное вождение:

Круг,змейка,лабиринт,восьмерка,сопряженные круги,качели,перенос кольца, стоп-линия,ворота.

Велотриал:

Подъем в гору,спуск горы,3 бревна,канавы вдоль,канавы поперек,угол 90-120 градусов,по жердям, по песку.

2.3. Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(14)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Прохождение технических этапов дистанций 3-го класса элементами 4класса на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.4. Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связи(16)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го с элементами 4 классов. Организация ВКС на вертикальных и горизонтальных перилах данного класса.

Практические занятия

Работа на этапах с наведением и снятием перил. Совершенствование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки, само страховки: переправа по параллельным перилам, с организацией ВКС, с восстановлением или наведением одной из перил; подъем и спуск по склону с само страховкой, с наведением и снятием перил с ВКС; траверс на само страховке; переправа по заранее уложенному бревну, самонаведение с организацией ВКС, наведение перил и организация ВКС на этапе навесная переправа, вертикальный подъем, спуск с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(16)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с само страховкой с ВКС, траверс по перилам, наведенным командой с ВКС; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой с ВКС; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой с ВКС; вертикальный подъем с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6. Техника преодоления дистанции на лыжах(22)

Технические этапы лыжной дистанций 3 го, 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике лыжного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с само страховкой, с организацией страховки с наведением и снятием перил, на лыжах и без лыж, «Тонкий лед» с наведением и снятием перил с организацией командной страховки; спуск по перилам, наведенным командой; переправа через овраг по бревну, Навесная переправа с наведением и снятием перил. Индивидуальное прохождение на время лично – командных соревнований. Спуск, бревно с наведением и снятием перил, прохождение этапов по перилам, наведенным судьями.

2.7. Инструкторская и судейская практика(8)

Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия

Оборудование технических этапов районных, школьных соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

2.8. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль 3. Общая физическая подготовка(60)

3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(20)

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций по технике пешеходного туризма до 100 м с преодолением свыше 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

3.2. Спортивные игры(14)

Практические занятия

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол..

3.3. Силовая подготовка(16)

Практические занятия

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 40 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам»; «Подъем - траверс - спуск» по вертикальным перилам (свыше 5 м).

3.4. Кроссовая подготовка(10)

Практические занятия

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(20)

4.1. Планирование маршрута(4)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка(4)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(4)

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов выходного дня.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение программы «Туристское многоборье» направлено на достижение комплекса результатов. При освоении программы отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся. В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

- **зоны актуального развития**- деятельности, хорошо освоенной и выполняемой самостоятельно практически автоматически);

- **зоны ближайшего развития** - «перспективные действия», находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся, которую они смогут освоить при помощи педагога .

1 год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании первого года у обучающихся будут сформированы понятия:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной 1 класса;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;

- требования для выбора места и к организации бивака.
- умение находить решения в критической ситуации;
- умение отстаивать свою позицию;
- умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков;
- умение работать в коллективе;
- умение доводить дело до завершающего конца;
- понимать ответственность выполнения своих обязанностей.

Предметные результаты

овладеют умением:

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом

2 год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании второго года у обучающихся будут сформированы понятия

- методики преодоления естественных препятствий согласно Правилам по СТ и Регламента;
- технических приемов наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму 2 класса;
- совместно с педагогом анализирования итогов соревнований, нахождение ошибок в технических и тактических приёмах и исправление их;

- по планированию маршрута 2-3 дневных походов, составлению графика движения, заполнения маршрутной документации, чтения карты, овладения тактическими приемами спортивного наведения, навыками движения по азимуту, знания и соблюдение правил техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- по нормативным требованиям для участия в соревнованиях;
- причинам утомления, профилактическим средствам, направленных на предотвращение переутомления;
- правилам хранения продуктов в полевых условиях, правилам укладки рюкзака и упаковки продуктов, принципам составления меню для походов и соревнований.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль , адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

овладеют умением:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

3 год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях , умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании третьего года у обучающихся будут сформированы понятия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к занятиям, категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; --
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль ;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- условным знакам спортивных карт и топонимами;
- требованиям к организации бивака;
- основы наведения технических этапов 3 класса.

Предметные результаты

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов;
- личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья;
- самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов;
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного и лыжного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов;
- организации и подготовки к походам;
- самостоятельно организовывать туристский бивак;
- составлять раскладку;
- составлять отчеты по итогам походов;
- самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- подводить итоги собственных достижений;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях;
- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности;

4 год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;

- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании четвертого года у обучающихся будут сформированы понятия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- основам наведения технических этапов 4 класса.

Предметные результаты

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

5 год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании пятого года у обучающихся будут сформированы понятия: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;

- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.

- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль , адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;

- правилам оказания первой доврачебной помощи;

- основам наведения технических этапов 4 класса.

Предметные результаты

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

Диагностические методики

1. Методика диагностики структуры учебной мотивации

2. Анкета незаконченных предложений «Мотивы учения»

3. Опросник Стефансона

4. Тест Роккича «Ценностные ориентации»

5. Определение психологического климата группы (Л.Н. Лутошкин)

6. Определение индекса групповой сплоченности Сижора

7. Анкета «Определение уровня социокультурного развития учащихся», составленной автором на основе диагностических методик, (Д. В. Григорьев, М.Рокич, О. И. Мотков, М. И. Рожков).

8. «Шкала социальной компетентности» разработана А. М. Прихожан по типу шкалы социальной компетентности Е. Долла и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков (10-16 лет) и позволяет выявить как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях. Методика проводится индивидуально, устно, в виде беседы.

9. «Методика изучения социализированности личности» (М. И. Рожков);

Методика для изучения социализированности личности учащегося предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся, предназначена для подростков и юношей 14-17 лет.

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Всего учебных недель

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Социальная компетентность - это, прежде всего, социальная активность, желание жить в обществе, мотивированность. Поэтому в процессе обучения важно использовать следующие методические средства:

- мотивация учебной деятельности,
- создание ситуации успеха,
- создание обстановки, вызывающей положительные эмоции,
- организация положительных эмоций в общении «учитель - ученик - учитель»,
- организация самоанализа собственной деятельности.

Задача современного педагога - использовать самые современные способы коллективного обучения, создать для своих учеников разнообразные условия для расширения социума для предметного общения. Важно в учебном процессе для развития социальной компетентности учащихся использовать формы групповой учебной работы, диалогового обучения, дискуссий, диспутов, коммуникативных образовательных технологий. Развитие умений решения практических задач, ситуации выбора проводится путем организации проектной деятельности, решения задач по выбору, технологии индивидуального образовательного маршрута. Одной из важнейших составляющих социальной компетентности личности, в условиях усложнившейся, нестабильной социальной среды является способность к рефлексии социальных ситуаций.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо информационное и материально-техническое обеспечение.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы, компьютер; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Личное снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект на 5 чел

10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающегося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающегося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт.	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России N 03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 *"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"

Электронные ресурсы:

1. <http://yandex.ru>, <http://www.google.ru>
2. skitalets.ru > Книги
3. www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
4. www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
5. www.turist-club.ru > Статьи и материалы
6. fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
7. boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
8. ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
9. www.sevprostor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
10. school-kraevedenie.narod.ru/bardin/bardin3.htm

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная- личная, связка, группа), спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах, семинарах по спортивному туризму.

Педагог, реализующий данную программу, обладают следующими личностными и профессиональными качествами:

- системно работает над развитием своей творческой индивидуальности, восприимчива к педагогическим инновациям, способна адаптироваться в меняющейся педагогической среде, повышает свою квалификацию.

- развивает познавательные возможности и способности, расширяет творческие способности обучающихся, способствует личностному развитию, повышает качество творческой подготовленности, чтобы дети более уверенно ориентировались в простейших закономерностях окружающей их действительности и активнее использовали творчество в повседневной жизни.

- организует самостоятельную деятельность обучающихся, осуществляет связь дополнительного образования с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности.

На занятиях присутствует доброжелательная, спокойная обстановка, что способствует психолого-педагогической коррекции обучающихся, снятие стрессов.

организует самостоятельную деятельность обучающихся, осуществляет связь дополнительного образования с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности.

Цели и задачи отдельного занятия формулируются на основе нормативных требований, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Педагог может корректировать цели и задачи в зависимости от образовательных запросов обучающихся, выявленного уровня их развития, учебных достижений, старается вовлечь обучающихся в формулирование индивидуальных учебных целей отдельных занятий

2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

РЕЗУЛЬТАТОВ:

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончанию каждого учебного года по теоретическому блоку в виде зачетов, тестирования.

По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно- массовых мероприятиях различного уровня (районного, муниципального, регионального). А также участие в мастер классах, семинарах, с участием родителей, гостей, совершении категорийных и степенных походов.

ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

РЕЗУЛЬТАТОВ:

В объединении существует портфолио, куда собираются грамоты за участие в соревнованиях различного уровня, а также зачетные книжки спортсменов, куда вписываются выполненные в соревнованиях и походах разряды. После проведения категорийного похода после каждого учебного года, пишется отчет или проект, который защищается в Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Оренбургской области. После того, как поход защищен, участникам присваивается выполненный разряд, а сам отчет участвует в Чемпионате области по походам. Также все фиксируется в журналах посещаемости, а итоги районных и областных соревнований, участия в походах, семинарах, мастер-классах размещаются на сайт образовательной организации.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов

При реализации программы используется несколько видов контроля:

входной – по трем показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование, анкетирование, тестирование в начале года для определения уровня физического развития обучающихся;

текущий – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, зачет, соревнования, проверочное занятие.). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.

итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (совершение похода).

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

При реализации программы применяется очная форма обучения, в условиях сетевого взаимодействия со школами района.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

1. Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов воспитания и социализации обучающихся путем анализа результатов и способов выполнения ими ряда специально разработанных заданий.

2. Опрос-получение информации, заключенной в словесных сообщениях обучающихся. Для оценки эффективности деятельности обучающихся используются следующие виды опроса:

- **анкетирование**- метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты.

- **беседа**-диалог педагога и обучающихся по заранее составленному плану. Это наиболее эффективный метод для выявления мотивов поведения, ценностных ориентаций, чувств, переживаний.

3. Наблюдение-организованное целенаправленное восприятие и фиксация особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

1. По направленности обучения: теоретические и практические;

2. По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;

3. По организации обучающихся:

- **индивидуальные**-взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

- **коллективные** – работа педагога со всеми обучающимися;

- **групповые**-работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

- **фронтальная**-работа педагога сразу со всеми обучающимися едином темпе и с общими задачами.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Семинар-учебное занятие в форме коллективного обсуждения изучаемых вопросов, докладов, рефератов.

2. Зачет-форма организации обучения по выявлению и контролю знаний обучающихся.

3. Экскурсия-форма организации обучения, которая позволяет изучать объекты, предметы, явления, процессы в естественных условиях.

5. Поход

6. Практическое занятие

7. Соревнование.

В программе используются современные технологии.

Игровые технологии :

В программе используются современные технологии.

Игровые технологии:

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разных педагогических

игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство обучения, стимулирования к учебной деятельности.

ИКТ-технологии:

Использование компьютерной техники и сети Интернет.

Проектная деятельность:

Является одним из методов развивающего обучения, направленного наработку самостоятельных исследовательских умений, способствующего развитию творческих способностей и логического мышления, объединяющего знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщающего к конкретным жизненно важным проблемам.

Групповые технологии:

- самостоятельно или с помощью учителя устанавливаются нормы общения и взаимодействия в малых группах, выбираются направления работы и средства для решения общей задачи;
- формируется умение видеть позицию другого, оценивать ее, принимать или не принимать, соглашаться или оспаривать, иметь собственную точку зрения, отличать ее от другой, уметь ее отстаивать;
- возможность чувствовать себя раскованно, работать в индивидуальном темпе;
- ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда;
- формируется адекватная самооценка личности.

Технологии индивидуального образовательного маршрута

Это специфический метод индивидуального обучения, помогающий ликвидировать пробелы в знаниях, умениях, навыках учащихся, овладеть ключевыми компетенциями, повысить уровень учебной мотивации. ИОМ выступает как средство индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания, как форма конструктивного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса с целью их личностного развития, стимулирования творческой инициативы, достижения своих вершин в период школьного обучения. Изменения происходят не только в ученике, и от учителя требуется больше гибкости по отношению к учащемуся, мобильности, динамичности, увеличивается потребность к саморазвитию.

АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Тема занятия:

2. Цель занятия:

3. Задачи занятия:

Воспитывающие

Развивающие

Обучающие:

4. Оборудование:

5. Форма проведения занятия:

6. Методы, применяемые на занятии:

6. Тип занятия

7. Используемая литература:

8. План занятия:

Вводная часть.

Проверка знаний по предшествующей теме.

Объяснение новой темы:

- изложение новой информации;

- практическая работа с дидактическим материалом.

**Закрепление изученного материала.
Подведение итогов занятия.**

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

наглядные пособия:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- фотографии, видеофильмы;
- планы-конспекты занятий;
- методические разработки по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- схемы, плакаты и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию (правила соревнований, регламенты, разрядные квалификационные требования);

технические средства:

- компьютер, фотоаппарат, видеокамера, флеш-карта.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Вяткин, Л.А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование.-/Л.А. Вяткин., Е.В.Сидорчук., Д.Н. Немытов. - М.: 2001.
2. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования.-/Е.Б. Евладова., Н.Н.Логинова.-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС.-2002.-352 с
3. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
4. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин., Ю.Б. Колосов. – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
5. Кодыш, Э.Н. «Соревнования туристов»/Э.Г.Кодыш. - М.: «ФиС»,1990.
6. Константинов, С., «Туристские соревнования учащихся». -/Ю.С.Константинов.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - /Ю.С.Константинов.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. -/Ю.С.Константинов.- М.: ФЦДЮТК, 2006.
10. Константинов, Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - /Ю.С.Константинов.- М.: ФЦДЮТК, 2005.
11. Константинов, Ю. С. Программа «Туристы-проводники». -/Ю.С.Константинов.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
12. Кошельков, С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся». -/С.А.Кошельков.- М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
13. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. Лагусев, Ю.М.: -Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства / Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев., А.И. Зорин., Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.
15. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. -/А.Г.Маслов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
16. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря.-/А.Г.Маслов., Ю.С.Константинов.,И.А.Дрогов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. - /А.Г.Маслов.,Ю.С.Константинов.,В.Н.Латчук.- М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
18. Моргунова, Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - /Т.Л.Моргунова.- М.: ЦДЮТК, 2003.

19. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин., А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с
 20. Останец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - /А.А. Останец.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
 21. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
 22. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
 23. Правила вида спорта «Спортивный туризм». утв. приказом Минспорттуризма России от 10.10.2013 г. № 1199
 24. Разрядные требования по спортивному туризму на 2010-2013 г.г.
 25. Богачева, Г. Г. Внеурочная деятельность как средство формирования социальной компетентности учащихся: [Текст] / Г. Г. Богачева // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 92-106
 26. Филатова, М. Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условиях реализации ФГОС :[Текст] / М. Н. Филатова // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 430-434
 27. Павлова М. И. Игровые технологии в дополнительном образовании детей: [Текст] / М. И. Павлова // Молодой ученый. — 2014. — №5. — С. 543-5467.
- для обучающихся:**
1. Антропов, А.К. «Узлы». -/А.К. Антропов., М. Расторгуев.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
 2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-/В.И. Гонопольский.-М.: «ФиС», 1987.
 3. Колед С.Н. «Выживание».-/С.Н. Колед., П.Н. Драчев.- Издательство «Лазурак», 1996.
 4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста».-/А.А. Коструб.- М.: «Профиздат», 1987
 5. Нурмия В., «Спортивное ориентирование». - /В. Нурмия.-М.: «ФиС», 1967.
 6. Рыжавский Г.А. «Биваки». -/Г.А. Рыжавский.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
 8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

«Музей»

Пояснительная записка

Для развития, обучения и воспитания подрастающего человека исключительно важны связь с прошлыми поколениями формирование культурной и исторической памяти. Чтобы учащийся мог проникнуться такими чувствами, недостаточно только прочесть, посмотреть или услышать нужную информацию, тут требуется прикоснуться к эпохе, потрогать ее руками и эмоционально пережить артефакты.

Помочь молодому поколению в решении этих проблем сегодня может такой уникальный социальный институт, как музей. Музей – это своеобразная модель системы культуры, играющая огромную роль в воспитании личности.

Особое место в современных общеобразовательных учреждениях России отводится школьным музеям, которые призваны комплексно решать вопросы развития, обучения и воспитания подрастающего поколения на основе собранных детьми экспонатов, средствами экскурсионной и музейной деятельности.

Осваивая теоретические знания и практические умения в области истории родной школы, города, музейного дела учащиеся приобретают уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям, у них формируются патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, материальные, художественные и культурные ценности.

Программа «Музей» предполагает организацию деятельности обучающихся от простого собирательства предметов и артефактов к описанию конкретных экспонатов и событий, самостоятельному исследовательскому поиску и, наконец, к овладению элементарными навыками основ научной музейной работы. Программа предполагает изучение методики исследовательской, фондовой, культурно-образовательной и экспозиционной работы.

При реализации программы расширяются знания, полученные детьми при изучении школьных курсов истории, обществознания, литературы, географии и т.д.

В условиях партнерского общения обучающихся и педагогов открываются реальные возможности для самоутверждения в преодолении проблем, возникающих в процессе деятельности людей, увлеченных общим делом.

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с детьми 14-17 лет в течение 1 года в объеме 34 часа и предназначена для учащихся основной школы.

Широкое использование аудиовизуальной и компьютерной техники может в значительной мере повысить эффективность самостоятельной работы детей в процессе поисково-исследовательской работы в школьном музее.

Разработка наглядных пособий, муляжей, оформление экспозиций и выставок, музейного оборудования должны производиться с привлечением информационных технологий, что может быть предметом совместной творческой работы руководителя музея и детей.

Занятия нацелены на формирование у школьников устойчивого интереса к музееведческой деятельности. Необходимо организовать посещение детьми самых разных музеев, знакомство с приемами экспонирования, атрибутикой и художественным оформлением.

Значительное количество занятий направлено на практическую деятельность - самостоятельный творческий поиск, совместную деятельность обучающихся и родителей. Создавая свой творческий исследовательский проект (выставку, тематико-экспозиционный план, маршрут экскурсии, научно-исследовательскую работу), школьник тем самым раскрывает свои способности, самовыражается и самореализуется в общественно-полезных и лично значимых формах деятельности.

По окончании обучения по программе дети должны знать историю музейного дела, историю школы, жизнь и деятельность знаменитых учителей, выпускников школы, основы музееведческой деятельности, методику проведения поисково-исследовательской работы, основные термины, применяемые в музейном деле.

Выпускники должны уметь общаться с людьми, вести исследовательские краеведческие записи, систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить, вести элементарную поисковую и научно-исследовательскую работу.

Подведение итогов деятельности рекомендуется организовать в различных формах общественной презентации (выставка, экскурсия, предметная неделя, конкурс экскурсоводческого мастерства, краеведческая конференция).

Цель программы:

- создание условий для гражданского и патриотического воспитания учащихся посредством музейной деятельности, формирования социальной активности учащихся, интеллектуального развития путем их вовлечения в поисково-исследовательскую краеведческую деятельность;
- помочь школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в музейном деле.

Задачи программы:

- знакомство с историей музейного дела и с основными музеями города и района;
- развитие способностей к поисково-исследовательской, творческой деятельности;
- развитие самостоятельности и инициативы.

Музейная педагогика дает возможность:

- осуществлять нетрадиционный подход к образованию, основанный на интересе детей к исследовательской деятельности и компьютерному обучению;
- сочетать эмоциональные и интеллектуальные воздействия на учеников;
- раскрыть значимость и практический смысл изучаемого материала;
- попробовать собственные силы и самореализоваться каждому ребенку;
- объяснить сложный материал на простых и наглядных примерах;
- организовать интересные уроки и дополнительные, факультативные и внеклассные занятия, исследовательскую работу в школьном музее и школе.

Направления деятельности:

- Работа с музейной аудиторией, направленная на формирование ценностного отношения к культурному наследию и привитие вкуса к общению с музейными ценностями.
- Развитие способности воспринимать музейную информацию, понимать язык музейной экспозиции.
- Воспитание эмоций, развитие воображения и фантазии, творческой активности.
- Создание в музее условий, при которых работа с аудиторией протекала бы более эффективно.
- Использование и популяризация новых технологий музейного образования в форме отдельных проектов, на разных площадках, с привлечением учителей предметников и педагогов дополнительного образования.

Формы организации работы с музейной аудиторией:

- лекции;
- экскурсии;
- консультации;
- литературные и исторические гостиные;
- киносеансы;
- встречи с интересными людьми;
- исторические игры, викторины;
- проектная и исследовательская деятельность;

- использование интернет – технологий;
- создание видеопрезентаций;
- посещение школьных музеев и музеев города и области;
- оформление выставок, обновление экспозиций;
- встречи с ветеранами войны.

Прогнозируемые результаты:

- В обучающей сфере: приобретение учащимися глубоких знаний по истории школы, города, умений свободно ориентироваться в исторических событиях и фактах, связывать эти факты с историей России в целом, видеть неразрывную связь истории школы, родного края с историей России.
- 2) В воспитательной сфере: воспитание у учащихся чувства уважения к истории школы, родного края, гордости за его славное прошлое, уважения и преклонения перед людьми, защищавшими ее свободу и независимость, достижение учащимися высокого уровня патриотического сознания, основанного на знании и понимании истории края.
- 3) В развивающей сфере: достижения учащимися высокого уровня умений и навыков по самостоятельной работе по профилю музея, выработка этих умений в процессе поиска, научно-музейной обработки, учету, описанию, классификации предметов музейного значения, учений по организации и проведению экскурсий по экспозициям музея, по проведению мероприятий по профилю музея на внутришкольном (выставки, конкурсы, тематические часы) и межшкольном (семинары, конкурсы) уровнях; развитие творческих способностей учащихся в процессе создания и презентации творческих работ по профилю музея; развитие у учащихся навыков самостоятельного мышления в сфере исторического знания, и вообще – в сфере развития высокого уровня гражданского и патриотического сознания школьников.

Используемая литература:

География Оренбургской области: Учебник для 8-9 классов общеобразовательной школы/ А.А.Чибилев и др.-М.: Изд-во МГУ.2002.-192с.

Г.А.Русскин. География Оренбургской области: Природные условия и природные ресурсы: Учебное пособие.-Оренбург:Изд-во ООИПКРО.2003.-163с.

О.А.Колодина. География Оренбургской области: население и хозяйство: Учебное пособие.-Оренбург:Изд-во ОГПУ.2002.-152с.

Атлас Новосергиевского района.

Карта Новосергиевского района.

№	Тема занятия	Кол.ич часов		Тип занятия	Характеристика деятельности	Планируемые результаты	Дата план
		Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Инструктаж. Инвентаризация.	1		Комбин	Знакомство с помещением музея, экспонатами. Инструктаж по ТБ и гигиеническими правилами при работе с экспонатами.	Знать правила ТБ. Уметь проводить инвентаризацию.	
2	Основные понятия и термины музееведения		1	Комбин	Основные понятия: вернисаж, фонды, экскурсия, экспозиция)	Знать о развитие государственно-общественной системы музейного дела.	
3	Изучение экспозиций школьного музея.		1	Комбин	Экспозиции музея школы № 2(временные, постоянные)	Знать экспозиции. Уметь ориентироваться по ним.	
4	Изучение документации школьного музея.		1	Комбин	Основная документация музея: паспорт, инвентарная книга, книги поступлений №1,2, тематико-экспозиционные планы и т.д)	Знать и уметь заполнять документацию вмузее	
5	Изучение истории средней школы		1	Комбин	Обзорная экскурсия по музею	Знать историю школы, уметь ее рассказывать	
6	Работа с инвентарной книгой		1	Комбин	Законодательные акты, регулирующие музейное дело в РФ . Положение, устав, права и обязанности юных музееведов.	Знать права и обязанности музееведов, обсуждать и дорабатывать устав юных музееведов.	
7	Оформление собранного материала		1	Комбин	Возникновение и становление музеев, их роль в жизни человека. Социальные функции школьного музея.	Знать структуру школьного музея уметь осуществлять деятельность в его подразделениях.	
8	Фондовая работа		1	Комбин	Изучение мировых	Знать известные	

					значимых музеев.	музеи мира, уметь находить о них информацию в сети Интернет. Уметь рассказывать об одном из известных зарубежных музеев.	
9	Старинный быт		1	Комбин	Опись старинного быта в музее	Знать разновидности старинного быта в России	
10	Родословная семьи	1	1	Комбин	Составление генеалогического древа своей семьи	Уметь составлять родословную	
11	Экскурсия «Из истории утюгов»	1	1	Комбин	Научная организация фондов музея. Понятия: «музейный предмет», «экспонат», «артефакт», «фонды музея». Учет фондов, использование фондов для организации выставочной работы.	Знать состав фондов школьного музея, уметь составлять учетную карточку.	
12	История создания села	1	1	Комбин	Обновление экспозиций, тематические экспозиции по учебным дисциплинам и к памятным датам.	Уметь создавать тематическую экспозицию	
13	Поисково-исследовательская и научная деятельность музея.	2	2	Комбин	Направления научно-исследовательской деятельности: разработка научной концепции музеев, комплектование фондов, изучение предметов и коллекций, реставрация, хранение и охрана фондов.	Уметь выполнять поисково-исследовательские задания.	
14	История деревень: Мирюлюб	2	1	Комбин	Организация стационарных,	Уметь организовывать	

	овка,Родниковое Озеро				переносных и выездных выставок.	выставки, составлять паспорт выставки.	
15	Культурно-образовательная деятельность музея.Памятники села		1	Комбин	Экскурсия как основная форма образовательной деятельности. Цели, задачи и специфика культурно-образовательной деятельности музея.	Знать основные требования к экскурсии: высокий теоретический и методический уровень, актуальность и занимательность , учет возраста и интересов участников, опора на экспозицию. Уметь проводить экскурсию с учетом требований.	
16	Научно-исследовательская и поисковая деятельность музея.	2	2	Комбин	Задачи поисковой работы, связь с тематикой школьного музея. Формы поисково-собирательской работы(краеведческие походы, Экспедиции, работа в библиотеке, архиве, встреча с участником событий и запись воспоминаний, поиск и сбор экспонатов.	Уметь составлять программу поисково-собирательской деятельности.	
17	Организация краеведческой работы в экспедициях	1	2	Комбин	Понятие «краеведческая экспедиция».Формы выполнения краеведческих исследований в экспедиции: индив, звеньевые, коллективные.	Уметь соблюдать научную культуру и этику исследовательской деятельности. Знать и соблюдать личную гигиену и ТБ в экспедиции. Уметь составлять	

						программу выполнения индивидуального краеведческого задания в экспедиции; оформление дневника индивидуального исследования в экспедиции; самоанализ результатов выполнения индивидуального краеведческого задания.	
18	Подведение итогов	2	2	Комбин	Совместный анализ деятельности каждого участника экспедиции, его вклада в общее дело	Подготовка докладов, оформление выставок, презентаций, создание видеофильмов. Участие в конференции.	
		14	21	Итого 34 часа			

«Моё Оренбуржье»

Программа разработана с учетом требований нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373).
3. Конвенция о правах ребёнка.
4. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. (Письмо Департамента общего образования Министерства образования России от 12.05.2011г. № 03-296).
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы Сан.ПиН 2.4.2. 2821-10.

6. Поручение губернатора Берг Ю.А. о введении в школах области курса «Мое Оренбуржье» (ежегодный отчет от 20.06.2017г).

Важнейшей целью современного образования и одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В ФГОС НОО акцентируется внимание на изучение и реализацию программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», обращению к «ценностям, общественным идеалам и нравственным принципам», которые лежат в основе современной государственной политики. Патриотическое воспитание младшего школьника определяется как целенаправленная деятельность, призванная формировать у детей ценностные ориентации, качества, нормы поведения гражданина и патриота России. В младшем школьном возрасте закладываются основы познавательного интереса к изучению родного села, края, как окружающего ребёнка микроклимата, создаются условия для формирования нравственных ценностей, которые лежат в основе любви к Родине. Программа «Моё Оренбуржье» призвана дать представление об историческом прошлом нашего края, и нацелена на выработку у учащихся навыка работы с различными источниками информации. Личные впечатления, которые появляются у учащихся в процессе деятельности с использованием краеведческих материалов, усиливают эффективность всех аспектов воспитания – нравственного, гражданского, эстетического. Программа позволяет включить учащихся в социально-полезную деятельность, осуществлять связь школы с жизнью, обогащать учащихся опытом социализации и создавать ресурс их гражданского становления.

Программа рассчитана на 34 часа в год. Программа реализуется образовательным учреждением МОБУ «Барабановская сош» 1 год в постоянном взаимодействии с семьями учащихся, с другими субъектами социализации: краеведческим музеем п.Новосергиевка, школьными музеями, сельской и школьной библиотеками, СДК.

Цель реализации программы: формирование гражданско-патриотических ценностей, бережного отношения к историческому и культурному наследию своей малой Родины.

Для достижения цели должны решаться следующие **задачи**:

Обучающие:

- формировать у обучающихся представления об историческом прошлом и настоящем нашего села; о личностях, оставивших заметный след в истории; о вкладе, который внесли соотечественники в историческое и культурное наследие села, края, страны; о природных богатствах своего края, о мерах по охране природных и исторических объектов;
- прививать младшим школьникам умения и навыки поисковой деятельности: учить наблюдать и описывать факты, систематизировать собранный материал, оформлять его.

Развивающие:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, край, школу, семью.
- способствовать развитию эстетических чувств и художественного вкуса на основе знакомства с культурно-историческими ценностями родного края.

- способствовать расширению кругозора, развитию коммуникативных способностей, познавательной и творческой активности.

Воспитательные:

- способствовать пробуждению интереса и бережного отношения к историческим, культурным ценностям своего края;
- воспитывать умение строить позитивные межличностные отношения со сверстниками и старшеклассниками, взрослыми;
- содействовать формированию социально активной, нравственной личности с гражданским самосознанием.

Для реализации программы внеурочной деятельности предусмотрены следующие формы:

- беседа;

-экскурсии в школьный музей, в краеведческий музей, по улицам села, к памятникам, памятным местам , заочные экскурсии по историческим местам нашего края;

-работа с источниками информации в библиотеке, в библиотечном информационном центре;

-встречи с жителями села, ветеранами труда, с интересными людьми своего села;

Для реализации программы запланированы следующие виды внеурочной деятельности: игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово- развлекательная деятельность , художественное творчество, туристско-краеведческая деятельность, общественно-полезная деятельность.

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

Ожидаемые предметные результаты:

К концу изучения курса дети должны :

-иметь представления об истории возникновения своего края , своей школы, своего села;

-иметь представление о творческих людях своего села;

-иметь представление о растениях нашего края и животных нашего края;

-знать правила поведения в природе;

-знать национальный состав своего края, обычаи предков, игры, праздники.

При достижении личностных результатов у школьника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, семье, обществу, ориентации на содержательные моменты школьной и социальной действительности;
- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- ориентация в нравственном отношении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эстетические чувства на основе знакомства с культурой, природой села и края.

При достижении метапредметных результатов у школьника будут сформированы следующие УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности по критериям;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других субъектов;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выразить речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых воспитательных результатов разного уровня исторической и краеведческой деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Обучающиеся узнают о достопримечательностях родного поселка, постигают этику поведения в музее, читальном зале, расширяют представление о себе как о жителе Оренбургской области.

Результаты второго уровня (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Дети знакомятся с окружающим их социальным миром и с жизнью людей, встречаются с очевидцами исторических событий, представителями музеев, библиотек и других предприятий. Важным становится развитие ценностных отношений к своей малой Родине, её природе, истории и культуре, населяющим её народам, героическим страницам её прошлого.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Учащиеся приобретают знания о памятниках истории и культуры, о традициях памяти событий Великой Отечественной войны; опыт исследовательской и проектной деятельности, осуществляют благотворительную деятельность. Они имеют первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе и опыт участия в природоохранной деятельности в школе, на пришкольном участке, по месту жительства.

Тематическое планирование программы «Мое Оренбуржье»

№пп	Тема занятия	Количество часов			Дата
		всего	Теоретич.	Практич.	
1	Барабановка-моя малая Родина. Экскурсия в школьный музей и библиотеку Экскурсия к памятнику погибшим в годы Великой Отечественной войны жителям с.Барабановка	2	1	1	05.09.17 12.09.17
2	Топонимика нашего села	1	1		19.09.17
3	Экскурсия в сельскую	1		1	26.09.17

	библиотеку. Мероприятие для младших школьников				
4	Природа нашего края. Презентация «Флора и фауна нашего края» Презентация «Красная книга Оренбуржья» Презентация «Полезные ископаемые нашего края» Экскурсия в с.Белогорка	5	1 1 1	2	03.10.17 10.10.17 17.10.17 24.10.17
5	История нашего края. Презентация «История заселения нашего края» Презентация «История нашего края в 20 веке» Презентация «Наш край в годы Великой Отечественной войны» Экскурсия в районный краеведческий музей Презентация «Наш край сегодня» Экскурсия на предприятие Новосергиевского района	8	1 1 1 1	2 2	31.10.17 14.11.17 21.11.17 28.11.17 05.12.17 12.12.17
6	Что дает наш край стране. Экскурсия на производственный объект в СПК «Барабановское»	1		1	19.12.17
7	Люди– главное богатство нашего края. Встреча с односельчанами	2	1	1	16.01.18 23.01.18
8	Достопримечательности нашего края. Экскурсия в Покровские святые пещеры.	4	2	2	30.01.18 06.02.18 13.02.18
9	Экология нашего края. Участие в мероприятиях по благоустройству территории	2	1	1	20.02.18 27.02.18
10	Многонациональная культура нашего края. Экскурсия в христианский храм. Экскурсия в мусульманскую мечеть	5	1	2 2	06.03.18 13.03.18 20.03.18
11	Таланты нашего края. Презентация «Художник А.И.Овчинников» Встреча с поэтом с.Барабановка Л.И.Лысовой. Встреча с народной вокальной группой «Россиянка» с.Барабановка	3	1	1 1	10.04.18 17.04.18 24.04.18
12	Митинг, посвященный				09.05.18

Спортивно-оздоровительная .

Целью спортивно-оздоровительного направления является воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и как следствие формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Работа с обучающимися предполагает решение следующих **задач**:

- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил,
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу,
- организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха,
- укрепление здоровья ребенка с помощью физкультуры и спорта,
- оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

«Легкая атлетика»

Пояснительная записка.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения _направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят один раз в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.

- стремление овладеть основами техники бега, прыжков

- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	12	-	12
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	14	-	14
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	34	6	28

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в

подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	Равномерный бег. Подвижные игры	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
5.	Бег «под гору», «на гору»	1	
6.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	

7.	Техника метания мяча	1	
8.	ОФП – подвижные игры	1	
9.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
10.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	
11.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	
12.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
13.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
14.	Технике эстафетного бега	1	
15.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
16.	Кроссовая и круговая подготовка	1	
17.	История развития легкоатлетического спорта.	1	
18.	Спортивная ходьба	1	
19.	ОФП - подтягивания	1	
20.	Бег по повороту	1	
21.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
22.	Бег 60, 100м	1	
23.	Кросс 1300м	1	
24.	Метания	1	
25.	Кросс 2000м	1	
26.	Встречная эстафета	1	
27.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
28.	Равномерный бег 1000-1200м	1	
29.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
30.	Бег 60, 100, 500, 800м.	1	
31.	ОФП – прыжковые упражнения	1	
32.	Прыжок в длину с разбега	1	
33.	Судейство соревнований	1	
34.	Прыжок в длину с разбега	1	

« Волейбол»

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МОБУ «Барабановская СОШ», принятому 29 августа 2014 года, по которому на кружковую работу по волейболу отводится по 2 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	2 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч
Изучение техники игры в волейбол		

Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	10 ч
9	Передачи	5 ч
10	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	2 ч
12	Прием мяча	3 ч
13	Блокирование	3 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2 ч
15	Групповые действия	3 ч
16	Командные действия	3 ч
Тактику защиты:		
17	Индивидуальные действия	7 ч
18	Групповые действия	7 ч
19	Командные действия	8 ч
20	Игра по правилам с заданием	4 ч
Итого:		70 ч.

№ занятия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы		

			волейбола		
№2	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.		
№3-4	2	Техническая подготовка волейболиста	<p>Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</p> <p>Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективност</p>		

			ь, экономичность , простота решения задач, помехоустойчи вость) Основы совершенствов ания технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
№5-6	2	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последователь ность, методы, методические приемы при обучении и совершенствов ании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика . Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.		

			Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		
№7-8	2	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
№9	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.		

			Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.		
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:					
№10	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.		
№11	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
№12	1	Освоение техники	Техника стоек, перемещений		

		перемещений, стоек волейболиста в защите	волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
Обучение техники подачи мяча:					
№13-14	2	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
№15-16	2	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
№17-19	3	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:		
№20-22	3	Обучение технике верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
№23	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;		
№24-25	2	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад		
№26-28	3	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;		
№29-30	2	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через		

			сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
№31-35	5	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
Техника защиты :					
№36-38	3	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;		
№39-40	2	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь		
№41-43	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		
Изучение тактик и игры в волейбол Тактика нападения:					

№44-46	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении.</p> <p>Условные названия тактических действий в нападении.</p> <p>Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.</p> <p>Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p>		
№47	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	<p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p>		
Тактика защиты :					
№48-49	2	Обучение и	Групповые		

		совершенствование индивидуальных действий	взаимодействи я. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
№50-51	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития		

			ловкости, гибкости.		
№52	1	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.		
№53	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
№54-56	3	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
№57	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.		

			Учебная игра.		
№58	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
№59	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
№60-61	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.		
№62	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.		
№63-65	3	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего		

			игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
№66-68	3	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
№69	1	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		
№70	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях			

Поурочный учебный план состоит из 70 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 70 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки – 1-3 шт.
4. Гимнастические скамейки – 1-2 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.

8. Резиновые амортизаторы - 1 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 3 шт.
10. Рулетка-1 штука.
11. Макет площадки с фишками - 1 комплект.

Общеинтеллектуальная направленность

Общекультурная направленность.

«Умелые ручки»

Программа рассчитана на 4 года обучения для детей младшего возраста (7-10 лет).

Цель программы: развитие эстетических чувств и представлений, образного мышления и воображения в ходе формирования художественно-творческих способностей через обеспечение эмоционально – образного восприятия окружающей действительности природы.

Работа по программе дополнительного образования «Умелые ручки» предполагает непосредственно образовательную деятельность детей по рисованию, конструированию из бумаги, природного и бросового материала, аппликации из листьев, ткани, бумаги. Эта работа способствует развитию координации движений, внимания, памяти, воображения, фантазии. Дети не ограничены в возможностях выразить в работах свои мысли, чувства, переживания, настроение. Использование различных приемов способствуют выработке умений видеть образы в сочетаниях цветовых пятен и линий и оформлять их до узнаваемых изображений. Дети осваивают художественные приемы и интересные средства познания окружающего мира через ненавязчивое привлечение к процессу рисования. Работа по данной программе подразумевает созидательный творческий процесс педагога и детей при помощи разнообразного изобразительного материала, который проходит те же стадии, что и творческий процесс художника. Этой деятельности отводится роль источника фантазии, творчества, самостоятельности.

Учебный план

Направленность	Дополнительные образовательные программы	Всего часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	«Легкая атлетика»	1
	«Волейбол»	2
	«Застава»	2
Общекультурная	«Умелые ручки»	2
	«ИЗО»	1
	«Вокальный»	1
	«Танцевальный»	2
Общеинтеллектуальная	«Узнавай-ка»	2
Туристско-краеведческая	«Туристское многоборье»	3
	«Музей»	1
	«Моё Оренбуржье»	1

5. Ожидаемые результаты:

- создание в школе единой системы дополнительного образования, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;
- увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- целенаправленная организация свободного времени большинства учащихся школы;
- создание условий для привлечения родителей к организации и проведению кружков;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

6. Система представления результатов воспитанников:

- участие в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах, конференциях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня;
- итоговые выставки творческих работ;
- презентации итогов работы творческих объединений;
- концертная деятельность художественных объединений.

Рабочая программа объединения по военно-прикладным видам спорта «Застава»

Основные задачи кружков:

1. Воспитание патриотизма и подготовка молодежи к военной службе.
2. Пропаганда героических традиций Русской армии.
3. Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск, профессии офицера, силовых структур, спасателя, пожарного, социального работника.
4. Формирование качеств необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.
5. Проведение мероприятий по оздоровлению учащихся.

Программа рассчитана на 136 часов в год, 4 часа в неделю реализуются в 5-11 классах (возраст 12-17 лет) общеобразовательного учреждения.

Распределение времени программы объединения

№ п/п	Название	Количество часов	
		1 год	2 год
1.	«Юный стрелок»	34 часов 1-часа в неделю	34 часов 1-часа в неделю
2.	«Военно-прикладная подготовка»	34 часов 1-часа в неделю	34 часов 1-часа в неделю

Освоение программы заканчивается проведением конкурсов «Зарница», «Застава»,

Кружок "Юный стрелок"

Пояснительная записка.

Кружок "Юный стрелок" призван отвлечь молодежь от этих отрицательных явлений, и включает в себя следующие основные задачи:

1. Совершенствование разностороннего физического развития детей и подростков для их последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах России.
2. Привлечение молодежи к систематическим занятиям пулевой стрельбы.
3. Укрепление здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Программа кружка состоит из четырех разделов и рассчитана на **34 часа** по 1 часу в неделю.

Наименование разделов.

1. Военно-историческая подготовка
2. Стрелковый спорт.
3. Основы военного дела.
4. Специальная подготовка.

Освоение программы заканчивается проведением соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.

Распределение часов по разделам, темам и занятиям

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел I Военно-историческая подготовка (2 часа)			
Тема 1.	<i>Стрелковое оружие российской армии.</i>	1 час	
Занятие 1	Автомат Калашникова.		
Тема 2.	<i>Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны.</i>	1 час	
Занятие 1	Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.		
Раздел II Стрелковый спорт. (3 часов)			
Тема 1.	<i>История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов.</i>	1 час	
Занятие 1	Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия		
Тема 2.	<i>Правила соревнований. Их организация и проведение.</i>	1 час	
Занятие 1	Организация и правила проведения соревнований.		
Тема 3.	<i>Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием.</i>	1 час	
Занятие 1	Правила безопасности при проведении стрельб.		
Раздел III Основы военного дела. (2 часа)			
Тема 1.	<i>Явление выстрела, траектория полета пули.</i>	1 час	
Занятие 1	Явление выстрела. Начальная скорость пули.		
Тема 2.	<i>Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия.</i>	1 час	

Занятие 1	Способы стрельбы из пневматического оружия.		
Раздел IV Специальная подготовка. (27 часов)			
Тема 1.	<i>Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки (1 час)</i>	1 час	
Занятие 1	Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки.		
Тема 2.	<i>Техника выполнения выстрела. (2 часа)</i>		
Занятие 1	Прицеливание, спуск курка.	1 час	
Занятие 2	Производство стрельбы.	1 час	
Тема 3.	<i>Тренировка в изготовке к стрельбе. (3 часа)</i>		
Занятие 1	Изготовка и стрельба лежа из винтовки	1 час	
Занятие 2-3	Тренировка в однообразии прицеливания лежа.	2 часа	
Тема 4.	<i>Тренировка в стрельбе с упора. (2 часа)</i>		
Занятие 1-2	Тренировка в однообразии прицеливания с упора.	2 часа	
Тема 5.	<i>Тренировка в стрельбе на кучность и результат. (19 часов)</i>		
Занятие 1-4	Тренировка в стрельбе на кучность.	4 часа	
Занятие 5-12	Тренировка в стрельбе на результат.	8 часов	
Занятие 13-19	Подготовка к соревнованиям по стрельбе.	7 часов	

Итого: 34 часа

Кружок "Военно-прикладная подготовка"

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с Программой для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями, редактор И.А.Рязанова, Издательство ДОСААФ СССР, Москва 1986, типовая, приказа Минобразования России, от 23 сентября 2002 г. № 3352 «Об утверждении

подпрограммы Министерство образования Р.Ф.»; государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Р.Ф. на 2001-2005 годы».

Основные задачи кружка:

- о Приобщение детей и молодежи к героической истории Российского государства и подвигу народов в годы В.О.В. 1941-1945 годов.
- о Воспитание патриотизма, гражданственности детей и молодежи
- о Военно-профессиональная ориентация юношей на выбор профессии офицера
- о Укрепления здоровья на основе знаний смежных наук, формирование навыков здорового образа жизни

Программа рассчитана по объему на 34 часа по 1 часу в неделю для учащихся 7-11 классов

Структурно программа «Военно-прикладная подготовка» состоит из пяти разделов

- о Военно-историческая подготовка
- о Основы военной службы
- о Прикладная физическая подготовка
- о Основы военно-технической и специальной подготовки
- о Подготовка к участию военно-патриотической игре "Зарница"

Распределение программы по разделам, темам и занятиям

Общее время 34 часов.

№ темы, занятия	Наименование тем и занятий	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел I Военно-историческая подготовка. (4 часа)			
Тема 1	<i>История Малой Родины - родного края</i>	1 час	
Занятие 1	С чего начинается Родина?		
Тема 2.	<i>Ратная история России, история Вооруженных сил.</i>	1 час	
Занятие 1	Вооруженные Силы России.		
Тема 3	<i>История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов</i>	1 час	
Занятие 1	Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны.		
Тема 4.	<i>История военной символики и формы (мундира)</i>	1 час	
Занятие 1	Воинские звания и знаки различия.		
Раздел II. Основы военной службы. (14 часов)			
Тема 1.	<i>Правовая основа военной службы (2 часа)</i>		
Занятие 1	Воинская обязанность и военная служба граждан.	2 часа	
Тема 2.	<i>Огневая подготовка (5 часов)</i>		
Занятие 1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	1 час	
Занятие 2	Приемы и правила стрельбы	1 час	
Занятия 3	Производства стрельбы	1 час	
Занятия 4-5	Стрелковая тренировка	2 часа	
Тема 3.	<i>Строевая подготовка. (5 часов)</i>		
Занятие 1	Строевой Устав Вооруженных Сил Р.Ф.	1 час	
Занятие 2	Строевой шаг.	1 час	
Занятие 3-4	Выполнение воинского приветствия	2 часа	

Занятие 5	Развернутый строй отделения.	1 час	
Тема 4	<i>Топографическая подготовка (2 часа)</i>		
Занятие 1	Магнитный азимут. Определение азимутов на местные предметы и движение по азимуту.	2 часа	
<i>Раздел III. Прикладная физическая подготовка. (8 часов)</i>			
Тема 1.	<i>Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски) (1 час)</i>	1 час	
Занятие 1	Упражнения для развития общей выносливости		
Тема 2	<i>Преодоление препятствий (2 часа)</i>		
Занятие 1	Тренировка в преодолении полосы препятствий по элементам	1 час	
Занятие 2	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий	1 час	
Тема 3.	<i>Силовая подготовка. (2-часа)</i>		
Занятие 1	Упражнения для развития силы мышц.	2 часа	
Тема 4.	<i>Основы рукопашного боя (2 часа)</i>		
Занятие 1	Разучивание и тренировка в выполнении приемов рукопашного боя	2 часа	
<i>Раздел IV. Основы военно-технической и специальной подготовке. (5 часов)</i>			
Тема 1.	<i>Вооружение Российской армии. (2-часа)</i>	2 часа	
Занятие 1	Ученые и конструкторы оружия Победы.		
Тема 2.	<i>Автомат Калашникова. (2-часа)</i>	2 часа	
Занятие 1	Разборка и сборка автомата Калашникова.		
Тема 3.	<i>Малкалиберная винтовка. (1час)</i>	1 час	
Занятие 1	Устройство и правила стрельбы из малокалиберной винтовки.		
<i>Раздел V. Подготовка к участию военно-патриотической игре "Зарница" (3 часа)</i>			
Тема 1	Подготовка к конкурсам и соревнованиям (3-часа)		
Занятие 1	Подготовка к соревнованиям	1 час	
Занятие 2	Подготовка к туристическому многоборью.	1 час	
Занятие 3	Подготовка к соревнованиям	1 час	