

**Управление образования г. Волгодонска  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения  
«Пилигрим» г. Волгодонска**

СОГЛАСОВАНО:

на заседании методического совета  
Протокол от «02» апреля 2024 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО  
«Пилигрим» г. Волгодонска  
В.Б. Платонов  
Приказ от «03» апреля 2024 г.  
№34у



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волшебный рюкзачок»-2**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Подвид программы:** разноуровневая

**Уровень программы:** стартовый

**Целевая группа (возраст):** дети 5-7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Форма обучения:** очная

**Всего часов:** 1 год – 144 ч.

2 год – 144 ч.

**Разработчик:** педагог доп. образования

Демина Олеся Валерьевна

Волгодонск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| I. Комплекс основных характеристик образования.....                               | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....               | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....   | 7  |
| 1.3. Содержание программы.....  | 8  |
| Учебный план.....   | 8  |
| Содержание учебного плана.....  | 9  |
| 1.4. Планируемые результаты.....  | 20 |
| II. Комплекс организационно-педагогических условий.....                           | 22 |
| 2.1. Календарный учебный график.....  | 22 |
| 2.2. Условия реализации программы.....  | 25 |
| 2.3. Методическое обеспечение .....   | 26 |
| 2.4. Формы аттестации.....  | 26 |
| 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....                    | 27 |
| 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей.....                    | 27 |
| 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной<br>работы..... | 27 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....  | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....   | 29 |
| Приложение 1.....   | 29 |
| Приложение 2.....   | 41 |

## **I. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база.**

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
- Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

Программа направлена на формирование и развитие туристско-краеведческих умений и навыков – как эффективное средство формирования полноценной развитой личности.

**Актуальность программы.** Туризм - вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познания и общения.

Туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

Регулярные занятия туризмом и краеведением с детьми старшего дошкольного возраста, формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, природе, труду. Туризм формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг и включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный, а также является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Программа «Рюкзачок» рассчитана на детей 5-7 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, закладываются навыки патриотического воспитания. При реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

### **Отличительные особенности программы.**

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом

задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

**Педагогическая целесообразность.** Эта программа рассчитана для первичного ознакомления старших дошкольников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельности характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую работу. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе, для каждого обучающегося соответствующих, методов и приемов дополнительного образования.

Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся по программе предлагается от 5 до 7 лет. Старший дошкольный возраст представляется особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды. Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности.

Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность одного учебного часа - 30 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.

**Объем и срок освоения программы.** Программа реализуется в течение 2 лет. Общее количество часов - 288 часов: первый год обучения рассчитан на 144 учебных часа, второй год обучения рассчитан на 144 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа подразумевает формирование группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы - 5-7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Для групп второго года обучения может быть проведен добор в группы, имеющие вакантные места на основании собеседования и наличия базовых знаний в области физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности.

**Форма обучения.** Очное, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Занятия ведутся на русском языке.

**Режим занятий** – 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год. 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая, фронтальная.

**Виды (формы занятий)** - занятия проходят в форме бесед, экскурсий, практикумов, спортивных и подвижных игр, а также спортивно-оздоровительных праздников и т.д.

**Перечень форм подведения итогов** - сдача зачетных нормативов, соревнования.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель.** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Задачи. Развивающие (личностные):** оценивать ситуации и поступки; прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе; самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки.

**Воспитательные (метапредметные):** формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов; развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему

социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам; формировать знания о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними.

Образовательные (предметные): должны знать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении; виды туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями; правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления; сведения о родном крае - улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада; элементарные правила ориентирования на знакомой местности; правила поведения в туристическом походе; приёмы составления плана, карты. Должны уметь: ориентироваться в пространстве; вычерчивать маршрут движения; моделировать разные маршруты до дома, выбирать наиболее удобный и короткий путь.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

| №         | Наименование темы                                | Количество часов |           |           | Форма контроля  |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|-----------------|
|           |  | Всего            | Теория    | Практика  |                 |
| <b>1.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b> | <b>60</b>        | <b>15</b> | <b>45</b> |                 |
| 1.1.      | Общая физическая подготовка                      | 20               | 5         | 15        | практика        |
| 1.2.      | Специальная физическая подготовка                | 20               | 5         | 15        | практика        |
| 1.3.      | Подвижные и спортивные игры                      | 20               | 5         | 15        | практика        |
| <b>2.</b> | <b>Основы скалолазания</b>                       | <b>20</b>        | <b>6</b>  | <b>14</b> |                 |
| 2.1.      | Знакомство со скалолазанием                      | 2                | 1         | 1         | опрос           |
| 2.2.      | Снаряжение, одежда и обувь                       | 2                | 1         | 1         | опрос           |
| 2.3.      | Основные узлы в скалолазании                     | 4                | 1         | 3         | опрос           |
| 2.4.      | Знакомство с понятием «техника лазания»          | 10               | 2         | 8         | опрос           |
| 2.5.      | Техника безопасности                             | 2                | 1         | 1         | опрос, практика |
| <b>3.</b> | <b>Основы спортивного туризма</b>                | <b>20</b>        | <b>7</b>  | <b>13</b> |                 |
| 3.1.      | Знакомство с туризмом                            | 2                | 1         | 1         | опрос           |
| 3.2.      | Снаряжение, одежда и обувь для туризма           | 2                | 1         | 1         | опрос           |
| 3.3.      | Техника безопасности                             | 2                | 1         | 1         | опрос, практика |
| 3.4.      | Виды биваков, правила его обустройства           | 2                | 1         | 1         | опрос, практика |
| 3.5.      | Виды костров                                     | 2                | 1         | 1         | опрос,          |

|           |  |            |           |            |                                |
|-----------|--|------------|-----------|------------|--------------------------------|
|           |  |            |           |            | практика                       |
| 3.6.      | Алгоритм подготовки к походу   | 4          | 1         | 3          | опрос,<br>практика             |
| 3.7.      | Основные узлы  | 6          | 1         | 5          | опрос,<br>практика             |
| <b>4.</b> | <b>Основы спортивного ориентирования</b>                                   | <b>20</b>  | <b>7</b>  | <b>13</b>  |                                |
| 4.1.      | Знакомство со спортивным ориентированием                                   | 2          | 1         | 1          | опрос                          |
| 4.2.      | Снаряжение, одежда и обувь   | 2          | 1         | 1          | опрос                          |
| 4.3.      | Условные знаки, карта и компас   | 14         | 4         | 10         | опрос,<br>практика             |
| 4.4.      | Техника безопасности   | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| <b>5.</b> | <b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>                             | <b>8</b>   | <b>2</b>  | <b>6</b>   |                                |
| 5.1.      | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний | 8          | 2         | 6          | опрос,<br>практика             |
| <b>6.</b> | <b>Техника безопасности</b>  | <b>12</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>   |                                |
| 6.1.      | Основы безопасности в природной среде                                      | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| 6.2.      | Личное снаряжение и уход за ним  | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| 6.3.      | Питьевой режим на туристской прогулке                                      | 2          | 1         | 1          | опрос                          |
| 6.4.      | Групповое снаряжение и уход за ним   | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| 6.5.      | Организация биваков и охрана природы                                       | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| 6.6.      | Туристская группа на прогулке (экскурсии)                                  | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика             |
| <b>7.</b> | <b>Первая доврачебная помощь</b>   | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   |                                |
| 7.1.      | Оказание первой доврачебной помощи   | 1          | 0         | 1          | опрос,<br>практика             |
| 7.2.      | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки                             | 1          | 0         | 1          | опрос,<br>практика             |
| <b>8.</b> | <b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>  | <b>2</b>   | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Опрос,<br>практическое занятие |
|           | <b>Итого часов</b>   | <b>144</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |                                |

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

#### Тема 1.1. Общая физическая подготовка.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на

носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

#### *Тема 1.2 Специальная физическая подготовка*

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

#### *Тема 1.3 Подвижные и спортивные игры*

Подвижные игры: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

## **Раздел 2. Основы скалолазания**

### *Тема 2.1. Знакомство со скалолазанием*

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

### *Тема 2.2. Снаряжение, одежда и обувь для скалолазания*

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

### *Тема 2.3. Основные узлы в скалолазании*

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Вязка узлов «восьмерка одним концом», «австрийский проводник», «восьмерка проводник».

#### *Тема 2.4. Знакомство с понятием «техника лазания»*

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

**Техника работы рук** начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке).

3) Хватов руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват.

**Техника работы ног.**

**Основные приёмы:**

1. «Разножка», «Лягушка».

2. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: передвижение вверх; передвижения траверсом; передвижения лазанием вниз; свободное лазание (лазание без страховки); лазание с верхней страховкой.

В теоретическом блоке, изучаются темы: краткая характеристика техники лазания; понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

#### *Тема 2.5. Техника безопасности*

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

### **Раздел 3. Основы спортивного туризма**

#### *Тема 3.1. Знакомство с туризмом.*

Туризм как вид спорта. История возникновения и развития туризма. Связь спортивного туризма с альпинизмом и другими видами деятельности.

#### *Тема 3.2. Снаряжение, одежда и обувь для туризма*

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного туризма. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному туризму группа дисциплин «дистанция». Знакомство со снаряжением для похода.

#### *Тема 3.3. Техника безопасности*

Обеспечение безопасности во время занятия туризмом. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на улице.

#### *Тема 3.4. Виды биваков, правила его обустройства.*

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю.

### *Тема 3.5. Виды костров.*

Ознакомление с видами костров, их назначения и устройство. Организация костров с помощью руководителя.

### *Тема 3.6. Основные узлы.*

«Узлы, используемые в спортивном туризме». Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов.

## **Раздел 4. Основы спортивного ориентирования**

### *Тема 4.1. Знакомство со спортивным ориентированием*

Спортивное ориентирование как вид спорта. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Связь спортивного ориентирования с туризмом и другими видами деятельности.

### *Тема 4.2. Снаряжение, одежда и обувь*

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного ориентирования. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному ориентированию.

### *Тема 4.3. Условные знаки, карта и компас*

Ознакомление и разучивание условных знаков и легенды в спортивной карте. Работа с компасом. Умение определять азимут на предмет. Виды карт.

### *Тема 4.4. Техника безопасности*

Обеспечение безопасности во время занятия спортивным ориентированием. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на природе.

## **Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни**

*Тема 5.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний*

Ознакомление с основными принципами закаливания. Разбор режима дня и построение плана на день. Личная гигиена, как здоровьесберегающий фактор для спортсмена.

## **Раздел 6. Техника безопасности**

### *Тема 6.1. Основы безопасности в природной среде*

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

### *Тема 6.2. Личное снаряжение и уход за ним*

Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка,

головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия: Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

#### *Тема 6.3. Питьевой режим на туристской прогулке*

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия: соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

#### *Тема 6.4. Групповое снаряжение и уход за ним*

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Владение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

#### *Тема 6.5. Организация биваков и охрана природы*

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Установка палатки.

Практические занятия: планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Владение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

#### *Тема 6.6. Туристская группа на прогулке (экскурсии)*

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## Раздел 7. Первая доврачебная помощь

### Тема 7.1. Оказание первой доврачебной помощи

Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

Практические занятия: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

### Тема 7.2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

## Раздел 8. Итоговое занятие

Подведение итогов года.

## Учебный план 2 года обучения

| №         | Наименование тем  | Количество часов |           |           | Форма контроля  |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|-----------------|
|           |   | Всего            | Теория    | Практика  |                 |
| <b>1.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>          | <b>58</b>        | <b>20</b> | <b>38</b> |                 |
| 1.1.      | Общая физическая подготовка                               | 20               | 10        | 10        | практика        |
| 1.2.      | Специальная физическая подготовка                         | 22               | 4         | 18        | практика        |
| 1.3.      | Подвижные и спортивные игры                               | 16               | 6         | 10        | практика        |
| <b>2.</b> | <b>Основы скалолазания</b>                                | <b>18</b>        | <b>4</b>  | <b>14</b> |                 |
| 2.1.      | Основные узлы и технические устройства в скалолазании     | 2                | 1         | 1         | опрос, практика |
| 2.2.      | Знакомство с понятием «техника лазания»                   | 10               | 1         | 9         | опрос, практика |
| 2.3.      | Знакомство с понятием «техника ориентирования»            | 4                | 1         | 3         | опрос, практика |
| 2.4.      | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях    | 2                | 1         | 1         | опрос, практика |
| <b>3.</b> | <b>Основы спортивного туризма</b>                         | <b>22</b>        | <b>6</b>  | <b>16</b> |                 |
| 3.1.      | Основные требования к основному и специальному снаряжению | 2                | 0         | 2         | опрос, практика |

|           |  |            |           |            |                    |
|-----------|--|------------|-----------|------------|--------------------|
| 3.2.      | Веревки, узлы  | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика |
| 3.3.      | Устройства и их применение                             | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика |
| 3.4.      | Индивидуальная страховочная система                    | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика |
| 3.5.      | Ус самостраховки                                       | 2          | 1         | 1          | опрос,<br>практика |
| 3.6.      | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2          | 0         | 2          | опрос,<br>практика |
| 3.7.      | Технические этапы и способы их преодоления             | 10         | 2         | 8          | опрос,<br>практика |
| <b>4.</b> | <b>Основы спортивного ориентирования</b>               | <b>34</b>  | <b>6</b>  | <b>28</b>  |                    |
| 4.1.      | Топография, условные знаки. Спортивная карта           | 32         | 6         | 26         | опрос,<br>практика |
| 4.2.      | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2          | 0         | 2          | опрос,<br>практика |
| <b>5.</b> | <b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>         | <b>4</b>   | <b>1</b>  | <b>3</b>   | опрос,<br>практика |
| <b>6.</b> | <b>Техника безопасности. Первая доврачебная помощь</b> | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>4</b>   | опрос,<br>практика |
| <b>7.</b> | <b>Итоговое занятие</b>                                | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   | практика           |
|           | <b>Итого часов:</b>                                    | <b>144</b> | <b>39</b> | <b>105</b> |                    |

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

#### *Тема 1.1. Общая физическая подготовка*

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. Следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

#### *Тема 1.2. Специальная физическая подготовка*

Основными средствами воспитания специальной выносливости для юных спортсменов является кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсменов и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП.

#### *Тема 1.3. Подвижные и спортивные игры*

Подвижные игры с элементами ориентирования: «Слалом между деревьями» (проводится в форме эстафеты), «Салки в лесу», «Лесной футбол», «Маршрут Тарзана» (дистанция в лесу через густые заросли, подъемы и спуски, предусмотреть переправы по бревну, по кочкам через болото), «Погоня за «Зайцем», «Охотники за сокровищами». Спортивные игры должны соблюдать четкие правила.

## **Раздел 2. Основы скалолазания**

### *Тема 2.1. Основные узлы и технические устройства в скалолазании*

Основные узлы, применяемые в скалолазании:

- для связывания веревок одинакового диаметра: «восьмерка проводник одним концом», «грепвайн», «встречный».

- для закрепления верёвки к опоре/карабину: штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник.

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением.

Технические устройства, применяемые для страховки, их устройство и применения.

### *Тема 2.2. Знакомство с понятием «техника лазания»*

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

*Техника работы рук* начинается с обучения:

1. Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2. Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке).

3. Хватов руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

### **Техника работы ног.**

*Основные приёмы:*

1. «Разножка», «Лягушка», «Распор».

*Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:* передвижение вверх, передвижения траверсом.

*Траверс* – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

1. Передвижения лазанием вниз.

2. Свободное лазание (лазание без страховки):

– пуск лазанием.

3. Лазание с верхней страховкой:

– срывы;

– лазание траверсом;

– спуск лазанием.

*В теоретическом блоке* изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

### *Тема 2.3. Знакомство с понятием «техника ориентирования»*

В процессе лазания по незнакомым скалам спортсмен приобретает навыки ориентирования. Увеличивая скорость, он закрепляет эти навыки в условиях быстрых движений. Тренировки по изменяющейся программе. Лазание с внезапной сменой направления. Старт сразу после срыва. Маятники. Лазание «с листа». Упражнения на запоминание (зацепов, положения тела, направлений). Мысленное прохождение трассы.

#### *Тема 2.4. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях*

Качественная разминка на каждой тренировке перед началом лазания. Проверка личного снаряжения на правильность и блокировку. Проверка страховочной веревки и страховочного устройства. Соблюдение правил безопасности на высоте.

### **Раздел 3. Основы спортивного туризма**

#### *Тема 3.1. Основные требования к основному и специальному снаряжению*

Снаряжение должно быть полностью исправным. Ответственность за исправность снаряжения, используемого участником на дистанции, несет представитель делегации и/или сам участник. В конструкции снаряжения не должно быть внесено изменений.

#### *Тема 3.2. Веревки, узлы*

Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое) и разделенная узлом, имеющим во всех нагружаемых сечениях две ветви, а также узлами двойной проводник или двойной булинь; две отдельные верёвки. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. На верёвке, используемой для блокировки ИСС, и на усах самостраховки запрещено использование изоленды, пластыря и любых других материалов.

Узлы. Для выполнения ТП применяются узлы, для связывания верёвок одинакового диаметра грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка 2 для закрепления верёвки к опоре/карабину штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник 3 схватывающие узлы «Прусик» 4 вспомогательные узлы проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением. Узлы должны быть затянуты, рисунки должны соответствовать изображениям.

#### *Тема 3.3. Устройства и их применения*

*Карабины.* Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, организацией и снятием перил, используются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабин должен быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа или деформации контура.

*Зажимы, спусковые устройства.* Для выполнения ТП используется ручной зажим типа «жумар». Ручной зажим типа «жумар». Для выполнения ТП используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа «восьмёрка»,

изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. На дистанциях 1 и 2 класса на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшнура диаметром не менее 6 мм, закрепленную на верёвке схватывающим узлом «Пруссик». Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. Для выполнения ТП, связанных с передвижением по навесным переправам и по вертикальным перилам, дополнительно допускается использование ножного зажима.

#### *Тема 3.4. Индивидуальная страховочная система (ИСС)*

ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются (блокируются) отрезком основной верёвки. К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

#### *Тема 3.5. Ус самостраховки*

Ус самостраховки – отрезок блокировочной веревки согласно «Регламенту». Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

#### *Тема 3.6. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях*

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и выполнение технического приёма (ТП) Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении ТП: Перчатки не должны иметь повреждений. Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции, в т.ч. при прохождении этапов. Длинные волосы должны быть убраны под каску таким образом, чтобы исключить их попадание в устройства при выполнении ТП. Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до щиколотки. Движение по дистанции участник может осуществлять только в спортивной обуви.

#### *Тема 3.7. Технические этапы и способы их преодоления*

Подъём по перилам с помощью «жумара». Спуск по перилам со спусковым устройством «восьмерка», Навесная переправа – горизонтальная, Траверс склона по перилам, Маятник, Бревно.

### **Раздел 4. Основы спортивного ориентирования**

#### *Тема 4.1. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.*

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класс, двор). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

*Ориентирование по сторонам горизонта.* Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия: выработка навыка определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка или пришкольного участка.

*Ориентирование по компасу.* Компас и его устройство. Работа с компасом. Азимут, определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия: определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки. Игра «Найди клад» с использованием компаса.

*Ориентирование на местности.* Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Измерение расстояния: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию. Разведчик туристской группы, его обязанности на туристской прогулке (в походе).

Практические занятия: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

#### *Тема 4.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

### **Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни**

*Личная гигиена.* Практические занятия: соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: бег, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

*Психологический климат туристской группы.* Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

### **Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь**

*Оказание первой доврачебной помощи.*

Практические занятия: оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к

материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

*Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.*  
Практические занятия: отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

*Измерение температуры тела, пульса.*

Практические занятия: приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

*Медицинская аптечка.*

Практические занятия: состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

*Способы транспортировки пострадавшего.*

Практические занятия: организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

Подведение итогов года.

### **1. 4. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Личностные:**

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:**

- Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.

- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

- Оценивать и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.

- Давать оценку результатам работы.

- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

- Договариваться, согласуя с другими свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

**Предметные. Дети должны знать:**

- О природе родного края.

- О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).

- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).

- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.

- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН».

- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.

- Способы ориентирования.

- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки. Понятие компас.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

| № п/п   | Дата | Тема занятия                            | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия        | Место проведения | Форма контроля   |
|---|------|---|--------------|--------------------------|----------------------|------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Знакомство. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)</b> |      |   |              |                          |                      |                  |                  |
| 1.1   |      | Общая физическая подготовка             | 20           |                          | вводное              | спортивный зал   | беседа, практика |
| 1.2   |      | Специальная физическая подготовка       | 20           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | практика         |
| 1.3   |      | Подвижные игры и спортивные игры        | 20           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | практика         |
| <b>Раздел 2. Основы скалолазания (20 часов)</b>                                   |      |   |              |                          |                      |                  |                  |
| 2.1   |      | Знакомство со скалолазанием             | 2            |                          | беседа               | спортивный зал   | беседа           |
| 2.2   |      | Снаряжение и одежда и обувь             | 2            |                          | беседа               | спортивный зал   | практика         |
| 2.3   |      | Основные узлы в скалолазании            | 4            |                          | практика             | спортивный зал   | практика         |
| 2.4   |      | Знакомство с понятием «техника лазания» | 10           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | практика         |
| 2.5   |      | Техника безопасности                    | 2            |                          | беседа               | спортивный зал   | опрос, практика  |
| <b>Раздел 3. Основы спортивного туризма (20 часов)</b>                            |      |   |              |                          |                      |                  |                  |
| 3.1   |      | Знакомство с туризмом                   | 2            |                          | беседа               | спортивный зал   | опрос            |
| 3.2   |      | Снаряжение, одежда и обувь для туризма  | 2            |                          | занятие              | спортивный зал   | опрос            |
| 3.3   |      | Техника безопасности                    | 2            |                          | показ, рассказ       | спортивный зал   | беседа           |
| 3.4   |      | Виды биваков, правила его обустройства  | 2            |                          | практика, показ      | спортивный зал   | практика         |
| 3.5   |      | Виды костров                            | 2            |                          | показ, рассказ       | спортивный зал   | практика         |
| 3.6   |      | Алгоритм подготовки к походу            | 4            |                          | занятие              | спортивный зал   | беседа           |

|  |  |  |            |  |                       |                |                     |
|--|--|--|------------|--|-----------------------|----------------|---------------------|
| 3.7  |  | Основные узлы  | 6          |  | практика              | спортивный зал | практика            |
| <b>Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (20 часов)</b>      |  |  |            |  |                       |                |                     |
| 4.1  |  | Знакомство со спортивным ориентированием                                   | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | беседа              |
| 4.2  |  | Снаряжение, одежда, обувь  | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | опрос               |
| 4.3  |  | Условные знаки, карта и компас   | 14         |  | теоретическое занятие | спортивный зал | опрос               |
| 4.4  |  | Техника безопасности   | 2          |  | теоретическое занятие | спортивный зал | опрос               |
| <b>Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (8 часов)</b> |  |  |            |  |                       |                |                     |
| 5.1  |  | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний | 8          |  | теоретическое занятие | спортивный зал | опрос               |
| <b>Раздел 6. Техника безопасности (12 часов)</b>                   |  |  |            |  |                       |                |                     |
| 6.1  |  | Основы безопасности в природной среде                                      | 2          |  | теоретическое занятие | спортивный зал | опрос               |
| 6.2  |  | Личное снаряжение и уход за ним  | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | практика            |
| 6.3  |  | Питьевой режим на туристской прогулке                                      | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | поход выходного дня |
| 6.4  |  | Групповое снаряжение и уход за ним   | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | поход выходного дня |
| 6.5  |  | Организация биваков и охрана природы                                       | 2          |  | практическое занятие  | спортивный зал | практика            |
| 6.6  |  | Туристская группа на прогулке  | 2          |  | теоретическое занятие | спортивный зал | экскурсии           |
| <b>Раздел 7. Первая доврачебная помощь (2 часа)</b>                |  |  |            |  |                       |                |                     |
| 7.1  |  | Оказание первой доврачебной помощи   | 1          |  | практическое занятие  | спортивный зал | практика            |
| 7.2  |  | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки                             | 1          |  | теоретическое занятие | спортивный зал | опрос               |
| <b>Раздел 8. Итоговое занятие (2)</b>                              |  |  |            |  |                       | улица          |                     |
| <b>Итого часов</b>   |  |  | <b>144</b> |  |                       |                |                     |

## 2 год обучения

| № п/п   | Дата | Тема занятия  | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия        | Место проведения | Форма контроля     |
|---|------|---|--------------|--------------------------|----------------------|------------------|--------------------|
| <b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (58 ч)</b> |      |   |              |                          |                      |                  |                    |
| 1.1   |      | Общая физическая подготовка                               | 20           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | работа в спортзале |
| 1.2   |      | Специальная физическая подготовка                         | 22           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | работа в спортзале |
| 1.3   |      | Подвижные и спортивные игры                               | 16           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | игры               |
| <b>Раздел 2. Основы скалолазания (18 ч)</b>                       |      |   |              |                          |                      |                  |                    |
| 2.1   |      | Основные узлы и технические устройства в скалолазании     | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 2.2   |      | Знакомство с понятием «техника лазания»                   | 10           |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 2.3   |      | Знакомство с понятием «техника ориентирования»            | 4            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 2.4   |      | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях    | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| <b>Раздел 3. Основы спортивного туризма (22 ч)</b>                |      |   |              |                          |                      |                  |                    |
| 3.1   |      | Основные требования к основному и специальному снаряжению | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 3.2   |      | Веревки, узлы   | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 3.3   |      | Устройства и их применения                                | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 3.4   |      | Индивидуальная страховочная система                       | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 3.5   |      | Ус самостраховки  | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |
| 3.6   |      | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях    | 2            |                          | практическое занятие | спортивный зал   | тренировка         |

|  |  |  |    |  |   |                |                   |
|--|--|--|----|--|---|----------------|-------------------|
| 3.7  |  | Технические этапы и способы их преодоления             | 10 |  | практическое/<br>теоритическое<br>занятие | спортивный зал | тренировка        |
| <b>Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (34 ч)</b>              |  |  |    |  |   |                |                   |
| 4.1  |  | Топография, условные знаки. Спортивная карта.          | 32 |  | практическое/<br>теоритическое<br>занятие | спортивный зал | тренировка        |
| 4.2  |  | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2  |  | практическое/<br>теоритическое<br>занятие | спортивный зал | тренировка        |
| <b>Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (4 ч)</b>         |  |  |    |  | практическое<br>занятие                   | спортивный зал | беседа            |
| <b>Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь (6 ч)</b> |  |  |    |  | практическое<br>занятие                   | спортивный зал | отработка навыков |
| <b>Раздел 7. Итоговое занятие (2)</b>                                  |  |  |    |  | практическое<br>занятие                   | улица          | сдача             |

## 2.2. Условия реализации программы

### 1. Материально-техническое оснащение:

- Спортивное оборудование для развития основных видов движений (гимнастический мат, гимнастические скамейки, канат, корзины, гимнастическая лестница «Шведская стенка», мячи разного размера, дуги, тоннели, набивные мячи, мешочки для метания).
- Физкультурный инвентарь для общеразвивающих упражнений (кегли, кубики, гимнастические палки, обручи, мячи малого диаметра, гантели, мячи, скакалки).
- Физкультурный инвентарь для спортивных игр (самокаты, клюшки и шайбы).
- Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки (мягкие модули, дорожка массажная, тактильная дорожка прямая).

### 2. Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне-специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Желательно для реализации данной программы ознакомительного уровня, чтобы педагог

обладал профессиональными знаниями в области краеведения и являлся инструктором по детско-юношескому туризму.

### 2.3. Методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска обеспечена методическими материалами: учебниками, учебными пособиями, демонстрационными и раздаточными учебными материалами, контрольно-измерительными материалами и др. Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Для того чтобы занятие стало обучающим, его нужно тщательно подготовить, спланировать. Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно отработать удобную для себя модель плана учебного занятия.

### 2.4. Формы аттестации

**Формы контроля:** зачет контрольных нормативов, соревнования.

#### Итоговая аттестация

| № п/п | Задание    | Описание  | Критерии оценки   | Уровень усвоения программы                | Примечание |
|-------|------------|---|---|---|------------|
| 1     | «Узлы»     | – «Контрольный»<br>– «Проводник»<br>– «Встречный»                                     | 3 из 3 - 5 б<br>2 из 3 - 3 б<br>1 из 3 - 1 б<br>0 из 3 - 0 б  | Высокий<br>Средний<br>Низкий<br>Не усвоил |            |
| 2     | «Компас»   | Определение сторон света по компасу   | Все правильно - 5 б<br>1-2 ошибка - 3 б<br>3 ошибки - 2 б<br>4 ошибки - 0 б                             | Высокий<br>Средний<br>Низкий<br>Не усвоил |            |
| 3     | «Костер»   | Назвать по карточке виды костров (4 вида)   | 4 из 4 - 5 б<br>3 из 4 - 4 б<br>2 из 4 - 3 б<br>1 из 4 - 1 б  | Высокий<br>Средний<br>Низкий<br>Не усвоил |            |
| 4     | «Рука Ног» | Прохождение дорожки «Рука Ног» на правильность без учета времени                      | С 1 попытки - 5 б<br>Со 2 попытки - 4 б<br>С 3 попытки - 3 б<br>С 4 и последующей - 1 б                 | Высокий<br>Средний<br>Низкий<br>Не усвоил |            |
| 5     | «Стульчик» | Вис на выпрямленных руках на гимнастической стенке с согнутыми ногами в коленях       | Время:<br>От 30 до 20 сек - 5 б<br>От 20 до 10 сек - 4 б<br>От 10 до 5 сек - 3 б<br>От 5 до 0 сек - 1 б | Высокий<br>Средний<br>Низкий<br>Не усвоил |            |
| 6     | «Скрепка»  | Лежа на спине, касание прямыми ногами за головой – исходное положение, а затем наклон | Правильно - 5 б<br>Не полностью - 3 б<br>Не выполнено - 1 б   | Высокий<br>Средний<br>Низкий              |            |

|  |  |                                   |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|
|  |  | туловища вперед к<br>прямым ногам |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|

Сумма баллов:

**20-11 Баллов** – Высокий уровень усвоения программы

**20-11 баллов** – Средний уровень усвоения программы

**10-5 баллов** – Низкий уровень усвоения программы

**Ниже 4-х баллов** – Не усвоил

## 2.4. Диагностический инструментарий

### Мониторинг образовательных результатов

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг.

Диагностика обученности и воспитанности:

– **входная диагностика (сентябрь)**: определяет первоначальные знания, умения обучающихся на начало обучения, а также уровень нравственного развития.

– **текущий контроль** осуществляется по ходу обучения (*на каждом занятии*) и дает возможность определить степень сформированности предметных знаний и умений, а также их глубину и прочность. Он проводится с помощью систематического наблюдения педагога за работой обучающихся на всех этапах обучения.

– **промежуточная диагностика** подводит итоги работы за определенный период времени (*полугодие*). Отслеживается качество и уровень развития общих и специальных способностей.

– **итоговая диагностика** проводится по окончании каждого года обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков, усвоенных за учебный год. Контроль всех видов скалолазания, туризма и ориентирования.

### 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей.

Рабочая программа прилагается в Приложении № 1.

### 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Программа воспитания прилагается в Приложении № 2.

## Список литературы для педагогов

1. Азбука досуга / сост. И. Н. Крайнева. – Смоленск: Русич, 1997. – 462 с. – (Азбука быта).
2. Гуреев Н.В. Активный отдых. – М.: Советский спорт, 1991. – 61 с. – (Физкультурная библиотечка родителей).
3. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).
6. Образцова Т.Н. 100 лучших игр летом на отдыхе. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с. – (100 увлекательных занятий для мальчиков и девочек).
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 144 с.
8. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы: Пособие для педагогов. – М.: Владос, 2001. – 336 с.
9. Федерация скалолазания России [Электрон. ресурс]. URL: <https://rusclimbing.ru/>

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г. Волгодонска  
(МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска)

Рекомендовано к утверждению на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайдай  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Пилигрим»  
г. Волгодонска  
\_\_\_\_\_ В.Б. Платонов  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа  
по предмету «Волшебный рюкзачок»-2  
для группы 1-го года обучения  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Демина Олеся Валерьевна

г. Волгодонск  
2024 год

## Рабочая программа

### Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
- Приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении Региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».

–  
**Направленность программы** – туристско-краеведческая. Программа направлена на формирование и развитие туристско-краеведческих умений и навыков – как эффективное средство формирования полноценной развитой личности.

**Уровень программы** – стартовый

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает участие в соревнованиях.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

**Актуальность программы.** Туризм - вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познания и общения.

Туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

Регулярные занятия туризмом и краеведением с детьми старшего дошкольного возраста, формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, природе, труду. Туризм формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг и включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный, а также является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Программа «Рюкзачок» рассчитана на детей 5-7 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, закладываются навыки патриотического воспитания. При реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

**Цель.** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Задачи. Развивающие (личностные):** оценивать ситуации и поступки; прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе; самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки.

**Воспитательные (метапредметные):** формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов; развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам; формировать знания о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними.

**Образовательные (предметные):** должны знать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении; виды туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями; правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления; сведения о родном крае - улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада; элементарные правила ориентирования на знакомой местности; правила поведения в туристическом походе; приёмы составления плана, карты. Должны уметь: ориентироваться в пространстве; вычерчивать маршрут движения; моделировать разные маршруты до дома, выбирать наиболее удобный и короткий путь.

Данная программа рассчитана для детей разного уровня подготовленности без предъявления особых требований к зачислению. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 12 человек. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение двух учебных лет (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение 1 и 2 года 288 часов (занятия рекомендуется проводить два раза в неделю по 2 часа).

Группа занимающихся разновозрастная от 5 до 7 лет.

В случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока.

### **Формы и методы, используемые на занятиях.**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед,

используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, творческие, экспериментальные и практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, в подгруппах и индивидуально. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Формы проведения занятий предполагают сочетание теоретических и практических видов деятельности, работу с различной литературой и картами, поисково-исследовательскую деятельность, работу с туристским снаряжением. Такой подход позволяет разнообразить формы работы, вызывая интерес у детей к занятиям.

### **Методы работы**

**Словесные методы:** рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.

**Наглядные методы:** демонстрации рисунков, плакатов, макетов, схем, коллекций, иллюстраций, видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.

**Практические методы:** изготовление рисунков, плакатов, схем, практические работы, занятия в спортивном зале и на спортивной площадке. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умение детей. Учитывая возрастные и психологические особенности детей, специфику программы необходимо использовать такие формы проведения занятий как экскурсии, занятия-встречи, практические работы, походы. Такие формы работы позволяют детям почувствовать их причастность к культурному наследию народа, его ценностям. Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### **Личностные:**

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

- Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.
- Оценивать и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.
- Давать оценку результатам работы.
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.
- Договариваться, согласуя с другими свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

### **Предметные. Дети должны знать:**

- О природе родного края.
- О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).
- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).
- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.
- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛИМН».
- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.
- Способы ориентирования.
- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки. Понятие компас.

## Рабочая программа 1 года обучения

| № п/п   | Тема занятия                            | Кол-во часов | Дата план  | Форма занятия        | Дата факт | Форма контроля   |
|---|---|--------------|--|----------------------|-----------|------------------|
| <b>Раздел 1. Знакомство. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)</b> |   |              |  |                      |           |                  |
| 1.1   | Общая физическая подготовка             | 20           | 02.09, 04.09, 09.09, 11.09, 16.09, 18.09, 23.09, 25.09, 30.10, 02.10 | вводное              |           | беседа, практика |
| 1.2   | Специальная физическая подготовка       | 20           | 07.10, 09.10, 14.10, 16.10, 21.10, 23.10, 28.10, 30.10, 06.11, 11.11 | практическое занятие |           | практика         |
| 1.3   | Подвижные игры и спортивные игры        | 20           | 13.11, 18.11, 20.11, 25.11, 27.11, 02.12, 04.12, 09.12, 11.12, 16.12 | практическое занятие |           | практика         |
| <b>Раздел 2. Основы скалолазания (20 часов)</b>                                   |   |              |  |                      |           |                  |
| 2.1   | Знакомство со скалолазанием             | 2            | 18.12  | беседа               |           | беседа           |
| 2.2   | Снаряжение и одежда и обувь             | 2            | 23.12  | беседа               |           | практика         |
| 2.3   | Основные узлы в скалолазании            | 4            | 25.12, 08.01   | практика             |           | практика         |
| 2.4   | Знакомство с понятием «техника лазания» | 10           | 13.01, 15.01, 20.01, 22.01, 27.01                                    | практическое занятие |           | практика         |
| 2.5   | Техника безопасности                    | 2            | 29.01  | беседа               |           | опрос, практика  |
| <b>Раздел 3. Основы спортивного туризма (20 часов)</b>                            |   |              |  |                      |           |                  |
| 3.1   | Знакомство с туризмом                   | 2            | 03.02  | беседа               |           | опрос            |
| 3.2   | Снаряжение, одежда и обувь для туризма  | 2            | 05.02  | занятие              |           | опрос            |
| 3.3   | Техника безопасности                    | 2            | 10.02  | показ, рассказ       |           | беседа           |
| 3.4   | Виды биваков, правила его обустройства  | 2            | 12.02  | практика, показ      |           | практика         |

|  |  |    |   |                       |  |                     |
|--|--|----|---|-----------------------|--|---------------------|
| 3.5  | Виды костров   | 2  | 17.02   | показ,<br>рассказ     |  | практика            |
| 3.6  | Алгоритм подготовки к походу   | 4  | 19.02, 26.02                                    | занятие               |  | беседа              |
| 3.7  | Основные узлы  | 6  | 03.03, 05.03, 12.03                             | практика              |  | практика            |
| <b>Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (20 часов)</b>      |  |    |   |                       |  |                     |
| 4.1  | Знакомство со спортивным ориентированием                                   | 2  | 17.03   | практическое занятие  |  | беседа              |
| 4.2  | Снаряжение, одежда, обувь  | 2  | 19.03   | практическое занятие  |  | опрос               |
| 4.3  | Условные знаки, карта и компас   | 14 | 24.03, 26.03, 31.03, 02.04, 07.04, 09.04, 14.04 | теоретическое занятие |  | опрос               |
| 4.4  | Техника безопасности   | 2  | 16.04   | теоретическое занятие |  | опрос               |
| <b>Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (8 часов)</b> |  |    |   |                       |  |                     |
| 5.1  | Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний | 8  | 21.04, 23.04, 28.04, 30.04                      | теоретическое занятие |  | опрос               |
| <b>Раздел 6. Техника безопасности (12 часов)</b>                   |  |    |   |                       |  |                     |
| 6.1  | Основы безопасности в природной среде                                      | 2  | 05.05   | теоретическое занятие |  | опрос               |
| 6.2  | Личное снаряжение и уход за ним  | 2  | 07.05   | практическое занятие  |  | практика            |
| 6.3  | Питьевой режим на туристской прогулке                                      | 2  | 12.05   | практическое занятие  |  | поход выходного дня |
| 6.4  | Групповое снаряжение и уход за ним   | 2  | 14.05   | практическое занятие  |  | поход выходного дня |
| 6.5  | Организация биваков и охрана природы                                       | 2  | 19.05   | практическое занятие  |  | практика            |
| 6.6  | Туристская группа на прогулке  | 2  | 21.05   | теоретическое занятие |  | экскурсии           |
| <b>Раздел 7. Первая доврачебная помощь (2 часа)</b>                |  |    |   |                       |  |                     |

|                                       |  |            |       |                       |  |          |
|---------------------------------------|--|------------|-------|-----------------------|--|----------|
| 7.1                                   | Оказание первой доврачебной помощи             | 1          | 26.05 | практическое занятие  |  | практика |
| 7.2                                   | Индивидуальная и групповая медицинские аптечки | 1          | 26.05 | теоретическое занятие |  | опрос    |
| <b>Раздел 8. Итоговое занятие (2)</b> |  |            | 28.05 |                       |  |          |
| <b>Итого часов</b>                    |  | <b>144</b> |       |                       |  |          |

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г. Волгодонска  
(МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска)

Рекомендовано к утверждению на заседании  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайдай  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рассмотрена на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Пилигрим»  
г. Волгодонска  
\_\_\_\_\_ В.Б. Платонов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа  
по предмету «Волшебный рюкзачок»-2  
для группы 2-го года обучения  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Демина Олеся Валерьевна

г. Волгодонск  
2024 год

### Рабочая программа 2 года обучения

| № п/п   | Тема занятия  | Кол-во часов | Дата план   | Форма занятия        | Дата факт | Форма контроля     |
|---|---|--------------|---|----------------------|-----------|--------------------|
| <b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка (58 ч)</b> |   |              |   |                      |           |                    |
| 1.1   | Общая физическая подготовка                               | 20           | 03.09, 05.09, 10.09, 12.09, 17.09, 19.09, 24.09, 26.09, 01.10, 03.10        | практическое занятие |           | работа в спортзале |
| 1.2   | Специальная физическая подготовка                         | 22           | 08.10, 10.10, 15.10, 17.10, 22.10, 24.10, 29.10, 31.10, 05.11, 07.11, 12.11 | практическое занятие |           | работа в спортзале |
| 1.3   | Подвижные и спортивные игры                               | 16           | 14.11, 19.11, 21.11, 26.11, 28.11, 03.12, 05.12, 10.12                      | практическое занятие |           | игры               |
| <b>Раздел 2. Основы скалолазания (18 ч)</b>                       |   |              |   |                      |           |                    |
| 2.1   | Основные узлы и технические устройства в скалолазании     | 2            | 12.12   | практическое занятие |           | тренировка         |
| 2.2   | Знакомство с понятием «техника лазания»                   | 10           | 17.12, 19.12, 24.12, 26.12, 09.01   | практическое занятие |           | тренировка         |
| 2.3   | Знакомство с понятием «техника ориентирования»            | 4            | 14.01, 16.01  | практическое занятие |           | тренировка         |
| 2.4   | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях    | 2            | 21.01   | практическое занятие |           | тренировка         |
| <b>Раздел 3. Основы спортивного туризма (22 ч)</b>                |   |              |   |                      |           |                    |
| 3.1   | Основные требования к основному и специальному снаряжению | 2            | 23.01   | практическое занятие |           | тренировка         |
| 3.2   | Веревки, узлы   | 2            | 28.01   | практическое занятие |           | тренировка         |

|  |  |    |  |  |  |                   |
|--|--|----|--|--|--|-------------------|
| 3.3  | Устройства и их применения                             | 2  | 30.01  | практическое занятие                   |  | тренировка        |
| 3.4  | Индивидуальная страховочная система                    | 2  | 04.02  | практическое занятие                   |  | тренировка        |
| 3.5  | Ус самостраховки                                       | 2  | 06.02  | практическое занятие                   |  | тренировка        |
| 3.6  | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2  | 11.02  | практическое занятие                   |  | тренировка        |
| 3.7  | Технические этапы и способы их преодоления             | 10 | 13.02, 18.02, 20.02, 25.02, 27.02  | практическое/<br>теоритическое занятие |  | тренировка        |
| <b>Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (34 ч)</b>              |  |    |  |  |  |                   |
| 4.1  | Топография, условные знаки. Спортивная карта.          | 32 | 04.03, 06.03, 11.03, 13.03, 18.03, 20.03, 25.03, 27.03, 01.04, 03.04, 08.04, 10.04, 15.04, 17.04, 22.04, 24.04 | практическое/<br>теоритическое занятие |  | тренировка        |
| 4.2  | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях | 2  | 29.04  | практическое/<br>теоритическое занятие |  | тренировка        |
| <b>Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (4 ч)</b>         |  |    | 06.05, 08.05   | практическое занятие                   |  | беседа            |
| <b>Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь (6 ч)</b> |  |    | 13.05, 15.05, 20.05  | практическое занятие                   |  | отработка навыков |
| <b>Раздел 7. Итоговое занятие (2)</b>                                  |  |    | 22.05  | практическое занятие                   |  | сдача             |

## Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательного процесса** – создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Воспитание личности ребенка происходит только в процессе вовлечения его в социально значимую деятельность. В деятельности ребенок получает социальные знания, у него развивается позитивное отношение к общественным ценностям, приобретает опыт участия в социально важных делах.

### **Задачи воспитательного процесса -**

Главной задачей программы является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

1. Поддерживать традиции учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий. 2. Реализовать воспитательные возможности детско-взрослых сообществ, основанных на коллективной практической деятельности. 3. Использовать в воспитании детей возможности непосредственно образовательной деятельности (НОД). 4. Приобщать к традициям, истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края. 5. Организовать конструктивное взаимодействие педагога доп. образования и семьи по воспитанию ребенка дошкольного возраста.

**Планируемые результаты** - при достижении поставленной цели и задач воспитания у дошкольников: развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями; формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции; развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека; воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах

человека, семьи, общества; объединение воспитательных ресурсов семьи и образовательной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества.

**Приоритетные направления воспитания** - создание благоприятных условий для усвоения детьми социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: -быть вежливым, послушным, доброжелательным, отзывчивым; -уважать старших и заботиться о младших; -стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; -быть трудолюбивым, доводить начатое дело до конца; -любить своих родителей, свой родной край и свое Отчество; -беречь и охранять окружающую природу; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. На основе знаний у ребенка складываются элементарные моральные суждения и оценки (что такое «хорошо» и что такое «плохо»), а общепринятые нормы и правила поведения начинают выступать для него как регулятор взаимоотношений между людьми и как нравственная норма своего поведения.

**Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного воздействия** - совместные игры, конкурсы, викторины, спортивные и оздоровительные мероприятия, игровые обучающие ситуации, подвижные игры.

## Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

| № | Название мероприятия, события                   | Цель  | Краткое содержание   | Форма проведения       | Сроки проведения | Ответственные |
|---|---|---|--|------------------------|------------------|---------------|
| 1 | Праздник осени. Осенины                         | Способствовать развитию у детей музыкально-эстетического вкуса и чувств.<br>Обогащать художественные представления об осени.<br>Продолжать развивать у детей чувства коллективизма и доброжелательного отношения друг к другу.<br>Создать праздничную атмосферу.                        | Приветствие, рассказ о празднике Осени, прослушивание музыки, конкурсы, игры.    | развлечение            | сентябрь         | Демина О.В.   |
| 2 | Спортивное развлечение «В гостях у Светофорыча» | Закреплять знания детей о правилах дорожного движения, дорожных знаков, сигналов светофоров.<br>Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, восприятие цвета, внимательность.<br>Воспитывать культуру поведения на дороге. Создать положительный эмоциональный настрой у детей. | Приветствие, загадки, разминка, игры, игры-эстафеты, эстафеты, игра на внимание. | спортивное развлечение | сентябрь         | Демина О.В.   |
| 3 | ОБЖ «Дорожные старты»                           | Формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге.  | Приветствие, рассказ правил дорожного движения, эстафеты, игры, вопросы, танец.  | Спортивное развлечение | октябрь          | Демина О.В.   |
| 4 | «Малые олимпийские игры»                        | Развитие выносливости, силы, ловкости, воспитание у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом.  | Приветствие, рассказ о том, что такое Олимпиада, эстафеты, соревнования          | соревнования           | октябрь          | Демина О.В.   |
| 5 | Мероприятие,                                    | Воспитывать любовь и уважение к   | Приветствие, чтение  | мастер-класс           | ноябрь           | Демина        |

|    |   |  |  |                           |         |                |
|----|---|--|--|---------------------------|---------|----------------|
|    | посвященное<br>Дню матери                             | самому дорогому человеку на свете<br>- маме.   | стихотворений, конкурсы,<br>прослушивание музыки.  |                           |         | О.В.           |
| 6  | Туристская прогулка<br>по<br>«Экологической<br>тропе» | Ознакомление с флорой и фауной<br>нашей местности.<br>Ориентировка на местности.   | Приветствие, рассматривание<br>карты, игры, решение<br>экологических задач, уборка<br>участка, загадки,<br>подкармливание птиц,<br>подвижные игры,<br>исследовательская<br>деятельность. | мини-<br>прогулка         | ноябрь  | Демина<br>О.В. |
| 7  | Развлечение «В<br>гости к деду морозу»                | Ориентировка по карте с<br>использованием<br>топографических знаков  | Приветствие, хоровод, игры,<br>русская пляска.   | досуг                     | декабрь | Демина<br>О.В. |
| 8  | Туристская прогулка<br>к<br>«Новогодней елке»         | Ознакомление с зимними забавами  | Приветствие, ознакомление с<br>правилами поведения, рассказ,<br>загадки, игры.   | досуг                     | декабрь | Демина<br>О.В. |
| 9  | Краеведческая<br>прогулка                             | Знакомить детей с историческими<br>достопримечательностями и<br>культурой родного края.  | Приветствие, дидактические<br>упражнения, осмотр выставки,<br>игровые упражнения.  | мини-<br>экскурсия        | январь  | Демина<br>О.В. |
| 10 | Акция «Зима<br>прекрасна, когда<br>безопасно!»        | Овладение элементарными<br>знаниями о правилах безопасного<br>поведения в зимнее время года,<br>проявление интереса к собственной<br>безопасности. | Приветствие, беседа с детьми,<br>рассматривание иллюстраций,<br>оценивание ситуаций,<br>дидактическая игра.  | акция                     | январь  | Демина<br>О.В. |
| 11 | «День зимних видов<br>спорта в России»                | Показать детям привлекательность<br>зимних месяцев года, развивать<br>интерес к зимним видам спорта<br>посредством эстафет и конкурсов.            | Приветствие, рассказ о зимних<br>видах спорта, эстафеты, игры.   | спортивное<br>развлечение | февраль | Демина<br>О.В. |
| 12 | «Служу России!»                                       | Привить любовь к Отечеству,<br>гордость за его культуру.   | Приветствие, построение,<br>разминка, чтение стихов,<br>конкурсы, загадки, игры.   | досуг                     | февраль | Демина<br>О.В. |
| 13 | Мероприятие,<br>посвященное<br>празднованию           | Формирование у детей<br>представления о празднике<br>«Международный женский день».   | Приветствие, чтение<br>стихотворений, конкурсы,<br>мастерская художников.  | развлечение               | март    | Демина<br>О.В. |

|    |   |   |   |                                 |        |             |
|----|---|---|---|---------------------------------|--------|-------------|
|    | Международного женского дня               |   |   |                                 |        |             |
| 14 | «Народные игры»                           | Укрепление физического здоровья детей. Создание хорошего настроения.  | Приветствие, хоровод, русские народные игры, загадки, считалки  | досуг                           | март   | Демина О.В. |
| 15 | Мероприятие, посвященное Дню космонавтики | Сформировать представления о празднике «День космонавтики», элементарных понятий о космосе, о первом полёте в космос. Закрепить знания о том, что первым космонавтом был гражданин России - Юрий Гагарин. | Приветствие, рассказ-беседа, эстафеты, космические загадки, игра.   | развлечение                     | апрель | Демина О.В. |
| 16 | «Озорной мяч»                             | Укрепление здоровья детей   | Приветствие, построение, объяснение правил, разминка, вопросы, игра   | мини соревнования по баскетболу | апрель | Демина О.В. |
| 17 | Беседа «День Победы»                      | Знакомство детей с героическими страницами истории России.  | Приветствие, рассказ, зачитывание писем, физкультминутка, беседа.   | беседа                          | май    | Демина О.В. |
| 18 | Соревнования среди воспитанников          | Развивать у детей интерес к занятиям физической культуры. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность.          | Приветствие команд, ознакомление с правилами, спортивная разминка, эстафеты, испытания, подведение итогов, награждение. | соревнования                    | май    | Демина О.В. |

### Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

| № | Название мероприятия, события                   | Цель  | Краткое содержание   | Форма проведения       | Сроки проведения | Ответственные |
|---|---|---|--|------------------------|------------------|---------------|
| 1 | Праздник осени.<br>Осенины                      | Способствовать развитию у детей музыкально-эстетического вкуса и чувств.<br>Обогащать художественные представления об осени.<br>Продолжать развивать у детей чувства коллективизма и доброжелательного отношения друг к другу.<br>Создать праздничную атмосферу.                        | Приветствие, рассказ о празднике Осени, прослушивание музыки, конкурсы, игры.    | развлечение            | сентябрь         | Демина О.В.   |
| 2 | Спортивное развлечение «В гостях у Светофорыча» | Закреплять знания детей о правилах дорожного движения, дорожных знаков, сигналов светофоров.<br>Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, восприятие цвета, внимательность.<br>Воспитывать культуру поведения на дороге. Создать положительный эмоциональный настрой у детей. | Приветствие, загадки, разминка, игры, игры-эстафеты, эстафеты, игра на внимание. | спортивное развлечение | сентябрь         | Демина О.В.   |
| 3 | ОБЖ<br>«Дорожные старты»                        | Формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге.  | Приветствие, рассказ правил дорожного движения, эстафеты, игры, вопросы, танец.  | Спортивное развлечение | октябрь          | Демина О.В.   |
| 4 | «Малые олимпийские игры»                        | Развитие выносливости, силы, ловкости, воспитание у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом.  | Приветствие, рассказ о том, что такое Олимпиада, эстафеты, соревнования          | соревнования           | октябрь          | Демина О.В.   |
| 5 | Мероприятие, посвященное Дню матери             | Воспитывать любовь и уважение к самому дорогому человеку на свете - маме.   | Приветствие, чтение стихотворений, конкурсы, прослушивание музыки.               | мастер-класс           | ноябрь           | Демина О.В.   |

|    |   |  |   |                        |         |             |
|----|---|--|---|------------------------|---------|-------------|
| 6  | Туристская прогулка по «Экологической тропе»                  | Ознакомление с флорой и фауной нашей местности.<br>Ориентировка на местности.  | Приветствие, рассматривание карты, игры, решение экологических задач, уборка участка, загадки, подкармливание птиц, подвижные игры, исследовательская деятельность. | мини-прогулка          | ноябрь  | Демина О.В. |
| 7  | Развлечение «В гости к деду морозу»                           | Ориентировка по карте с использованием топографических знаков  | Приветствие, хоровод, игры, русская пляска.   | досуг                  | декабрь | Демина О.В. |
| 8  | Туристская прогулка к «Новогодней елке»                       | Ознакомление с зимними забавами  | Приветствие, ознакомление с правилами поведения, рассказ, загадки, игры.  | досуг                  | декабрь | Демина О.В. |
| 9  | Краеведческая прогулка  | Знакомить детей с историческими достопримечательностями и культурой родного края.  | Приветствие, дидактические упражнения, осмотр выставки, игровые упражнения.   | мини-экскурсия         | январь  | Демина О.В. |
| 10 | Акция «Зима прекрасна, когда безопасно!»                      | Овладение элементарными знаниями о правилах безопасного поведения в зимнее время года, проявление интереса к собственной безопасности. | Приветствие, беседа с детьми, рассматривание иллюстраций, оценивание ситуаций, дидактическая игра.  | акция                  | январь  | Демина О.В. |
| 11 | «День зимних видов спорта в России»                           | Показать детям привлекательность зимних месяцев года, развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.         | Приветствие, рассказ о зимних видах спорта, эстафеты, игры.   | спортивное развлечение | февраль | Демина О.В. |
| 12 | «Служу России!»   | Привить любовь к Отечеству, гордость за его культуру.  | Приветствие, построение, разминка, чтение стихов, конкурсы, загадки, игры.  | досуг                  | февраль | Демина О.В. |
| 13 | Мероприятие, посвященное празднованию Международного женского | Формирование у детей представления о празднике «Международный женский день».   | Приветствие, чтение стихотворений, конкурсы, мастерская художников.   | развлечение            | март    | Демина О.В. |

|    |   |   |   |                                 |        |             |
|----|---|---|---|---------------------------------|--------|-------------|
|    | дня                                       |   |   |                                 |        |             |
| 14 | «Народные игры»                           | Укрепление физического здоровья детей. Создание хорошего настроения.  | Приветствие, хоровод, русские народные игры, загадки, считалки  | досуг                           | март   | Демина О.В. |
| 15 | Мероприятие, посвященное Дню космонавтики | Сформировать представления о празднике «День космонавтики», элементарных понятий о космосе, о первом полёте в космос. Закрепить знания о том, что первым космонавтом был гражданин России - Юрий Гагарин. | Приветствие, рассказ-беседа, эстафеты, космические загадки, игра.   | развлечение                     | апрель | Демина О.В. |
| 16 | «Озорной мяч»                             | Укрепление здоровья детей   | Приветствие, построение, объяснение правил, разминка, вопросы, игра   | мини соревнования по баскетболу | апрель | Демина О.В. |
| 17 | Беседа «День Победы»                      | Знакомство детей с героическими страницами истории России.  | Приветствие, рассказ, зачитывание писем, физкультминутка, беседа.   | беседа                          | май    | Демина О.В. |
| 18 | Соревнования среди воспитанников          | Развивать у детей интерес к занятиям физической культуры. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность.          | Приветствие команд, ознакомление с правилами, спортивная разминка, эстафеты, испытания, подведение итогов, награждение. | соревнования                    | май    | Демина О.В. |