

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года

Утверждаю
директор МБУ ДО ЦВР
И.В. Семёнов
Приказ № 290-о
от 02 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Рюкзачок»**

Возраст воспитанников – 5-7 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 год
Год обучения по программе- 2 год
Направленность: туристско-краеведческая

Составитель:
педагог дополнительного образования, 1 категории
Пичугина Зульфия Минекановна

г. Салехард
2019

Пояснительная записка

Ситуация со здоровьем детей приобрела в стране настолько животрепещущий характер, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Кроме того, в настоящее время многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо обучать детей приемам выживания в экстремальных условиях.

Таким образом, туристско-краеведческая деятельность – одно из эффективных средств формирования полноценной развитой личности.

Туристско-краеведческая деятельность предусматривает экскурсии и прогулки за пределы детского сада, физические упражнения, которые можно проводить с детьми с 5 лет, а также элементы самовыживания: медицину, ориентирование в лесу, умение узнавать растения, животных, которые могут встретиться, умение оценивать погодные условия, способы утепления и укрытия при неблагоприятных условиях. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является непременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности в природе. Речь идет о ***дошкольном туризме***, который решает помимо воспитательно-образовательных, оздоровительные задачи, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.

Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми туристскими навыками, и является вполне приемлемой формой организации деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении. На туристских прогулках дети приобщаются к удивительному миру природы.

Туристско-краеведческая деятельность включает в себя ряд ***компонентов***: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический и познавательный.

Прежде всего, туристские прогулки оказывают ни с чем не сравнимый ***оздоровительный эффект***, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, ходьбы на лыжах, бега и т.д.) способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туристические прогулки как средство оздоровления характеризуются общедоступностью и рекомендованы практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Доказано, что детям дошкольного возраста вполне доступно ***овладение простейшими туристскими умениями и навыками***, которые значительно обогащают их двигательную деятельность и закладывают основу для более серьезных занятий туризмом в школьном возрасте.

Обязательной составной частью туристской прогулки является ***работа по ознакомлению детей с историей родного края***. В процессе восприятия различных предметов, явлений общественной жизни ребенок получает богатый чувственный опыт, который необходим для развития его мышления и речи.

Особенности программы.

Когда приходит ребенок на занятия по туризму в 4 года это, в первую очередь, желание родителей. Оно возникает по разным причинам. Но педагогу не всегда важна причина или желание родителей, важно, чтобы ребенку было интересно и увлекательно, что

бы тренировочные занятия были не в тягость и не казались наказанием, потому что так решили родители.

В первый год обучения закладывается база, которую в последствии, педагог, и будет развивать.

Условно 1 год обучения можно разграничить на 3 не равных периода:

1 период – основная задача- «Увлечь».

Занятия в этот период должны быть наиболее разнообразны и интересны по своему содержанию. Физическая нагрузка должна идти по нарастающей, и к концу второго месяца приблизиться к 5-10 минутам.

2 период «Часть необходимого объема»

Период, где ребенок занимается спортивным туризмом не потому – что это «захотели родители», а потому что этот новый вид деятельности ему нравится. Задача педагога состоит в том, чтобы получить от ребенка наибольшую отдачу при выполнении физических нагрузок. По продолжительности это самый большой период, занимает он около 5 месяцев. В нем ребенок нарабатывает необходимый объем и выдерживает физическую нагрузку от 10 до 15 минут.

3 период - является «Окончательный».

Он занимает 2 – 2,5 месяца после, которого обычно ребенок может выдержать нагрузку до 20 минут.

Реализация программы осуществляется на трех уровнях:

I уровень – ознакомительный;

II уровень – познавательного-развивающий;

III уровень – творческий.

Поэтапное освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к сложному, тесное взаимодействие изучаемого материала по годам обучения, разумное сочетание теории и практики.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей важное место, принадлежит туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность дает возможность комплексно решать воспитательные, оздоровительные задачи, развивая ребенка в целом: интеллектуально, морально, физически, духовно. Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывают содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями. Основными формами туристско-краеведческой деятельности дошкольников являются тематическая прогулка, экскурсия, слет.

Важно четко дозировать физические нагрузки дошкольников, т.к. в силу возраста им недоступны даже однодневные загородные прогулки. В старшей группе продолжительность прогулки 25-30 минут, в подготовительной группе рекомендуется проводить прогулки продолжительностью 30-35 минут в один конец. Основная форма познания окружающего мира – наблюдение, а подведение итогов каждого путешествия включает в себя устный рассказ и различные творческие работы: рисунки, аппликации, лепка, конструирование. Такая организация позволяет дошкольникам активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в дошкольном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В 5-7лет период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. Поэтому задача у педагога стоит такая:

создание условий для содействия спортивно-физкультурному развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей и формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой или спортом.

Само слово «содействие» говорит о не насильственном вмешательстве педагога в процесс развития ребенка, о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. На этом периоде 5-7 лет тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

Возраст обучающихся:

В рамках данной программы планируется обучение детей младшего и старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Прием, в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей, желания самих детей, отнесенные к основной медицинской группе и прошедших медицинский осмотр. Состав учебной группы – 12 - 15 человек.

Режим занятий: Программа рассчитана на 140 учебных часов, периодичность занятий 2 раза в неделю, включая теоретические и практические занятия, (в помещении и на местности) по 25-30 минут. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические. Часть работы выполняется детьми как домашнее задание (укладка рюкзаков, составление плана, печатание фотографии, закрепление способов крепежа, творческие работы и т.д.).

Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.

Индивидуальные - занятия необходимы для дифференцированного подхода к каждому ребенку (отдаренный ребенок, ребенок требующий усиленного внимания по разным причинам);

Групповые – необходимы для формирования таких личностных качеств как: коллективизм, чувство товарищества, ответственность

Практические - необходимы для применения теоретических знания на практике.

Теоретические – для развития общего кругозора.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в помещении и практических занятий в спортивном зале или во дворе.

Особое внимание следует уделять безопасности проводимых занятий. Организация пунктов страховки осуществляется педагогом (тренером).

Цели: Создать условия для социальной адаптации, самореализации, творческого развития и оздоровления детей через занятия спортивно-туристической деятельности

Задачи:

Образовательные:

-формирование познавательного интереса к туристско-краеведческой деятельности;

-обогащение знаний детей о природе родного края;

-формирование умений и навыков безопасного поведения в лесу, применение их на практике;

Воспитательные:

-формирование нравственного и бережного отношения к окружающей природе, к родному краю;

-формирование толерантного отношения к людям, которые окружают;

-сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;

Развивающие:

-развитие выносливости, готовности детей к спортивным походам;

-развитие целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды деятельности;

Данная программа отличается от остальных тем, что в содержательной основе программы значительно преобладает двигательная деятельность, основу которой составляет система взаимосвязанных между собой экскурсий, прогулок, а также физкультурных и познавательных занятий с максимальным использованием социального и природного окружения. Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**, Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера), малыш проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Исследования подтверждают **положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений** в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Содержание программы направлено на организацию туристско-краеведческой деятельности в детском саду, включает следующие направления:

«Природа Ямала»,
«Туризм и туристы»,
«Спортивное ориентирование»,
«Основы безопасности»,
«Медицина для туриста»
«Туристские прогулки (походы)».
«Дети и творчество»

Главные принципы организации деятельности:

- всестороннего и гармоничного развития личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- гуманитарного краеведения.

Пути реализации программы:

Ведущим способом организации является игра: игра-тренировка, игра-соревнование, игра-путешествие.

Формы работы: тематические физкультурные занятия, игры, экскурсии, туристические походы.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты: - повышение физической подготовленности детей - увеличение уровня знаний об окружающем мире - расширение объема знаний в области туризма. Два раза в год проводится психолого-педагогическая диагностика физической подготовленности, нравственно-волевых качеств, знаний в области туризма и правил поведения в природе. Итоговое мероприятие организуется один раз в год в форме слета для оценки результатов овладения дошкольниками пройденного материала.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Специальная туристская подготовка	8	4	4
1.1	Туристские должности в группе	2	2	-
1.2	Правила передвижения и походной жизни.	2	1	1
1.3	Естественные препятствия. Специальное снаряжение для преодоления препятствий.	6	2	4
2	Основы безопасности и выживания	20	10	10
	Возможные опасности в походе	4	2	2
	Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.	4	2	2
	Порезы и раны. Нагноения.	4	2	2
	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы	4	2	2
	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
3	Профилактика заболеваний. Общая физическая подготовка.	24	1	23
	Закаливание	2	1	1
	Физические упражнения-как способ укрепления здоровья	22	-	22
4	Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
	Виды узлов и способы их завязки	10	2	8
5	Организация туристского похода	10	4	6
	Требования к походам	4	2	2
	Последовательность подготовки к походу	6	2	4
	Итого	72	21	51

Календарно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Дата занятия	Корректировка даты	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Теория	Практика
1.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний	2	
2.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний	2	
3.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.		2
4.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Туристские путешествия, история развития туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.		2
5.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия.</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании,	2	
6.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Теоретические занятия.</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании,	2	
7.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.		2

8.			2	Основы туристской подготовки.	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.		2
9.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.		2
10.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Личное и групповое туристское снаряжение. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.		2
11.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров	2	
12.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров	2	
13.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.		2
14.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.		2
15.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.		2
16.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Организация туристского похода. Привалы и ночлеги. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.		2
17.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.	2	

18.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоритические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.	2	
19.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.		2
20.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности		2
21.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности		2
22.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Топографическая и спортивная карта Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности		2
23.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Компас. Работа с компасом Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2	
24.			2	Топография и ориентирование	<i>Теоретические занятия</i> Компас. Работа с компасом Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.	2	
25.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Компас. Работа с компасом Упражнения по определению азимута, снятие его с карты.		2
26.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Компас. Работа с компасом Упражнения по определению азимута, снятие его с карты		2
27.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Компас. Работа с компасом Упражнения по определению азимута, снятие его с карты.		2
28.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.		2

29.			2	Топография и ориентирование	<i>Практические занятия</i> Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.		2
30.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.		2
31.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	2
32.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
33.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
34.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
35.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
36.			2	Основы медицинских знаний	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	2	
37.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.		2

38.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.		2
39.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.		2
40.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при травмах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.		2
41.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Наложение повязок и остановка кровотечений.		2
42.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Наложение повязок и остановка кровотечений.		2
43.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего..		2
44.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего.		2
45.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Наложение повязок и остановка кровотечений.		2
46.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях .Изготовление транспортировочных средств.		2
47.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Изготовление транспортировочных средств.		2

48.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Изготовление транспортировочных средств.		2
49.			2	Основы медицинских знаний	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Изготовление транспортировочных средств.		2
50.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Практика переноски пострадавшего на большие расстояния с соблюдением мер безопасности.		2
51.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях Изготовление транспортировочных средств.		2
52.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при отравлениях. Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами.	2	
53.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Первая медицинская помощь при отравлениях Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами..	2	
54.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Первая медицинская помощь при отравлениях Правила оказания первой медицинской помощи.		2
55.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	2	

56.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	2	
57.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом		2
58.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом		2
59.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом		2
60.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Общая физическая подготовка Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыже. Изучение техники поворотов на месте и в движении	2	
61.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Общая физическая подготовка Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыже. Изучение техники поворотов на месте и в движении	2	

62.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.		2
63.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Общая физическая подготовка Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении	2	2
64.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Общая физическая подготовка Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении	2	2
65.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Общая физическая подготовка Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжне. Изучение техники поворотов на месте и в движении	22	
66.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	12	
67.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Теоретические занятия</i> Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости	12	

68.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Специальная физическая подготовка Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, скрытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору».		2
69.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Специальная физическая подготовка Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, скрытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору».		2
70.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Специальная физическая подготовка Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, скрытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору».		2
71.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Специальная физическая подготовка Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, скрытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору».		2

72.			2	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Практические занятия</i> Специальная физическая подготовка Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, скрытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до км. Бег «в гору».		2
						144	44

Методическое обеспечение программы:

Программа «Рюкзачок» позволяет использовать такие *принципы педагогической деятельности*, как:

- взаимная ответственность педагогов и воспитанников (по И.П. Иванову);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения цели используется комплекс методов обучения и воспитания, соответствующих уровню подготовленности детей дошкольного возраста и обеспечивающих условия для развития личности детей.

Формы и методы работы.

1. Занятия-беседы проводятся с целью формирования у детей элементарных представлений о туризме, а также природоведческих знаний. Здесь дети знакомятся с видами туризма, правилами туристов, с туристским снаряжением, с простейшими топографическими знаками, узнают о животных и растениях родного края, знакомятся с Красной книгой Ямала. В беседах используется различный иллюстративный материал.
2. Экскурсии проводятся с целью расширения представлений о природе родного края.
3. Практические занятия направлены на овладение детьми туристскими навыками и умениями: дети учатся правильно одеваться для похода, укладывать рюкзак, ориентироваться на листе бумаги, в групповой комнате, на территории детского сада, знакомятся с планом и компасом, получают элементарные представления об оказании первой помощи при повреждениях и травмах, учатся определять погоду по народным приметам. Практические занятия обычно проводятся в игровой форме. Игры-упражнения и игры-соревнования в этом случае – лучшая форма обучения и закрепления туристских навыков.
4. Прогулки-походы – небольшие прогулки по определенному маршруту, в процессе которых у детей закрепляются знания, полученные в беседах и на занятиях по ориентированию.
5. Туристские прогулки – продолжительные прогулки на природу с соблюдением туристской атрибутики, но без организации горячего питания и ночевки.
6. Туристские слеты – праздники на природе с соблюдением элементов туристской атрибутики, имеющие развлекательную и соревновательную программу.

Туристско-краеведческая деятельность тесно связана с другими видами деятельности детей, в том числе, с физкультурно-оздоровительной работой.

Центральное место во всей туристско-краеведческой деятельности занимает туристская прогулка (поход). Недаром туристы говорят, что в каждый поход они идут трижды – когда готовятся к походу, во время похода, и, когда вспоминают о нем. Все это в полной мере справедливо и для начинающих туристов. Подготовительный этап обычно включает в себя мероприятия, направленные на общую подготовку детей (развитие

кругозора, познавательных процессов, становление у детей элементарных туристских навыков и умений) и подготовку их к конкретной туристской прогулке (психологический настрой, подготовка снаряжения, ознакомление с маршрутом на карте и т.д.). После проведения туристской прогулки особенно запоминающимся является обсуждение ее результатов, свободный обмен впечатлениями и подведение итогов.

При подведении итогов туристской прогулки дошкольники мысленно переживают прогулку еще раз. С методической точки зрения наиболее разумным является закрепление полученных впечатлений на занятиях рисования, лепки. С гораздо большим интересом ребята относятся и к занятиям по развитию речи, если тема связана с прошедшим походом. Рисунки детей могут использоваться как иллюстрации к рассказам о походе.

Литература

1. Алешин В.М. Туристская топография. – М., Профиздат, 2005
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2012
3. Берман М.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 2007
4. Жукова О.Г., Трушнина Г.И., Федорова Е.Г. Азбука «Ау!»: Методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 2006
6. Гранильников Ю.В. Семейный туризм. М., Профиздат, 2013
7. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001.-№2
8. Уланова Л.И. Туристско-краеведческая деятельность с детьми дошкольного возраста, г.Йошкар-Ола, 2004
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М., 2003
10. Рощин А.Н. Учись ориентироваться на местности. Киев, Радянська школа, 2012
11. Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. –2010. - № 4
12. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 2001
13. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 2005.