

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Протокол от 25.08.2025 №3



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»
Роженцова Роженцова О.Н.
Приказ №110-од от «01» сентября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТЯТА»

ID программы: 9443

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72 часа

Разработчик программы:

Дубинина Г.В. – тренер-преподаватель

г. Йошкар-Ола
2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования Объем программы.

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристыта» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы– обучающиеся получают не только возможность приобщения к занятиям физкультурой и спортом, развития общефизической подготовки и укрепления здоровья, но и занятий приобретающим все большую популярность видом спорта – спортивным туризмом.

Отличительные особенности программы:

- В результате ее освоения обучающиеся получают достаточно знаний, умений и навыков для продолжения занятий в группах спортивной подготовки по программе «Спортивный туризм»

- Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством и методом воспитания ребенка.

- Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий

- Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

- В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Адресат программы – дети дошкольного возраста (5-7 лет), имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Срок освоения программы– 1 год. 72 часа в год.

Форма обучения – очная

Уровень программы – ознакомительный.

Особенности реализации образовательного процесса.

Программа реализуется при **сетевом взаимодействии** МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и организаций:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 30 «Березка» г. Йошкар-Олы»
2. Общество с ограниченной ответственностью «ТАК». Формы взаимодействия:
 - Сотрудничество в области развития детей. Организация совместных проектов и программ, направленных на развитие творческих, физических и интеллектуальных способностей детей.
 - Проведение исследований и мониторингов. Совместное проведение исследований и мониторингов, направленных на изучение потребностей и интересов детей, а также на оценку эффективности образовательных программ.
 - Консультации и рекомендации. Предоставление консультаций и рекомендаций по вопросам управления детским садом, организации образовательного процесса и взаимодействия с родителями.

Режим занятий – один раз в неделю по 2 учебных часа (30 мин), с 10-ти минутной переменой.

Педагогическая целесообразность. Подвижные игры для детей дошкольного возраста являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания, личности будущего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, лидерских качеств, умения работать в команде, самостоятельности. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – укрепление здоровья учащихся посредством занятий спортивным туризмом и подвижными играми.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию знаний, умений и навыков по технике и тактике подвижных игр, основам спортивного туризма и ориентирования;
- способствовать формированию знаний по истории развития туризма и ориентирования, правилам вида спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование»

Развивающие:

- способствовать развитию общей физической подготовленности детей;
- способствовать развитию способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- способствовать развитию таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- способствовать развитию творческих способностей детей

Воспитательные:

- воспитание таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- воспитание лидерских качеств.

1.3. Объем программы.

Год обучения	Количество часов (академических)	
	в неделю	в год
1	2	72

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа с 9 сентября по 26 мая. Одно занятие составляет – 30 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Комплектование групп - 01.09.24г. – 09.09.24г.

I полугодие 09.09.24г. – 28.12.24г. - 16 недель

II полугодие - 09.01.25г. – 26.05.25г. – 20 недель

Всего в год – 36 недель

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие по технике безопасности

Теоретическая часть: техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы.

Форма контроля: Опрос

2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости

Теоретическая часть: виды игр на развитие быстроты и ловкости.

Практическая часть:

Игра «Охотники и утки», игра «Перестрелка», игра «Быстро по местам», игра «Вызов номеров», игра «Комбинированная эстафета», игра «Цепочка», игра «Черные и белые», игра «День ночь».

Содержание игр представлена в Приложении №1.

Форма контроля: Наблюдение, Спорт. тесты

3. Подвижные игры на развитие силовых способностей

Теоретическая часть: виды игр на комплексное развитие силовых способностей.

Практическая часть: Игра «Коршун и наседка», игра «Удочка», игра «Медведи и пчелы», игра «Медведи и пчелы», игра «Перелет птиц», игра «Ловля обезьян», игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Перетягивание каната», игра «Удержание волана на ракетке», игра «Бег с набивным мячом», игра «Бег пингвинов», игра «Прыжки на одной ноге», игра «Всадники», игра «Прыжки из обруча в обруч», игра «Самые меткие», игра «Бег паучков», игра «Пожарные на учении».

Содержание игр представлена в Приложении №2.

Форма контроля: Наблюдение, Спорт. тесты

4. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей

Теоретическая часть: виды игр на комплексное развитие координационных способностей.

Практическая часть: Игра «Караси и щука», игра «Белые медведи», игра «Прыжки через скакалку», игра «Шишки, желуди, орехи», игра «Третий лишний», игра «Удочка».

Содержание игр представлена в Приложении №3.

Форма контроля: Наблюдение, Спорт. тесты

5. Основы спортивного туризма

Теоретическая часть: История спортивного туризма, правила вида спорта «Спортивный туризм», личное и групповое снаряжение, дисциплины спортивного туризма.

Практическая часть: работа со снаряжением, преодоление дистанции 1 класса (бревно, скальная стенка, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные перила, спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, жерди), преодоление этапов 2 класса (бревно, навесная переправа, маятник, параллельные перила).

Форма контроля: опрос

6. Основы спортивного ориентирования

Теоретическая часть: История спортивного ориентирования, правила вида спорта «Спортивное ориентирование», работа со спортивной картой, условные знаки, работа с компасом, легенда карты.

Практическая часть: парковое ориентирование на территории детского сада, микрорайона, ориентирование в лабиринте, ориентирование на местности в лесу.

Форма контроля: опрос

7. Соревнования

Теоретическая часть: правила и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практическая часть: участие в 1 и 2 этапе Кубка г. Йошкар-Олы по спортивному туризму, Открытых городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Форма контроля: Результаты соревнований

8. Поход выходного дня

Практическая часть: организация похода выходного дня в ЛПЗ «Сосновая роща» с целью проверки туристских навыков.

Форма контроля: Отчет о походе

1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

- сформированность таких качеств как терпение, умение преодолевать трудности;
- сформированность чувства ответственности, товарищества, сопереживания;
- повышение уровня коммуникативной культуры;
- развитие лидерских качеств.

Метапредметные:

- развитие общей физической подготовленности детей;
- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развитие творческих способностей детей

Предметные:

- Сформированность знаний, умений и навыков по технике и тактике подвижных игр, основам спортивного туризма и ориентирования;
- Знание теоретических основ спортивного туризма и спортивного ориентирования, различных видов дистанций спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристыята»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущей о контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	
1	Вводноезанятиепо Техникебезопасности	2	2		входной контроль
2	Подвижныеигры				
2.1	на развитие быстроты иловкости	8		8	Наблюдение
2.2	На комплексное развитие координационных способностей	8		8	Наблюдение
2.3	на развитие силовых способностей	8		8	Наблюдение, промежуточный контроль
3	Основы спортивного туризма	22	4	18	опрос
4	Основы спортивного ориентирования	14	4	10	опрос
5	Соревнования	6	1	5	Результаты соревнований
6	Поход выходного дня	4		4	Отчет о походе, итоговый контроль
Итого объем программы		72	11	61	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристыята»

№ п/п	Дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	12.09. 16.00	Вводная лекция	2	Вводное занятие по Технике безопасности. входной контроль	Учебный класс	Опрос, входной контроль
Раздел. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости						
2	19.09. 16.00	Игра	2	Виды игр. Игра «Охотники и утки», игра «Перестрелка»	стадион	Наблюдение
3	26.09. 16.00	Игра	2	игра «Быстро по местам», игра «Вызов номеров»	стадион	Наблюдение
4	03.10. 16.00	Игра	2	игра «Комбинированная эстафета», игра «Цепочка»	стадион	Наблюдение
5	10.10. 16.00	Игра	2	игра «Черные и белые», игра «День ночь»	Спортивный зал	Наблюдение
Раздел. Подвижные игры на развитие силовых способностей						
6	17.10 16.00	Игра	2	Виды игр. Игра «Коршун и наседка», игра «Удочка»,	Спортивный зал	Наблюдение

				игра «Медведи и пчелы», игра «Медведи и пчелы»		
7	24.10. 16.00	Игра	2	игра «Перелет птиц», игра «Ловля обезьян», игра «Гонка мячей по кругу».	Спортивный зал	Наблюдение
8	31.11. 16.00	Игра	2	Игра «Перетягивание каната», игра «Удержание волана на ракетке», игра «Бег с набивным мячом»,	Спортивный зал	Наблюдение
9	07.11. 16.00	Игра	2	игра «Бег пингвинов», игра «Прыжки на одной ноге», игра «Всадники», игра «Прыжки из обруча в обруч»,	Спортивный зал	Наблюдение
Раздел. Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей						
10	14.11. 16.00	Игра	2	Виды игр. Игра «Караси и щука»	стадион	Наблюдение
11	21.11. 16.00	Игра	2	игра «Белые медведи»	Спортивный зал	Наблюдение
12	28.11. 16.00	Игра	2	игра «Прыжки через скакалку», игра «Удочка»	Спортивный зал	Наблюдение
13	05.12. 16.00	Игра	2	игра «Шишки, желуди, орехи», игра «Третий лишний»	Спортивный зал	Наблюдение, промежуточный контроль
Раздел. Основы спортивного туризма						
14	12.12. 16.00	Теория	2	История спортивного туризма, правила вида спорта «Спортивный туризм»	Учебный класс	опрос
15	19.12. 16.00	Теория	2	Личное и групповое снаряжение, дисциплины спортивного туризма	Учебный класс	опрос
16	26.12. 16.00	Тренировка	2	работа со снаряжением	Спортивный зал	Наблюдение
17	09.01. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 1 класса (бревно, скальная стенка)	Спортивный зал	Наблюдение
18	16.01. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 1 класса (вертикальный маятник, горизонтальный маятник)	Спортивный зал	Наблюдение
19	23.01. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 1 класса (параллельные перила, спуск спортивным способом)	Спортивный зал	Наблюдение
20	30.01. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 1 класса (подъем спортивным способом, жерди)	Спортивный зал	Наблюдение

21	06.02. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 1 класса (бревно)	Спортивный зал	Наблюдение
22	13.02. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 2 класса (навесная переправа)	Спортивный зал	Наблюдение
23	20.02. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 2 класса (маятник)	Спортивный зал	Наблюдение
24	27.02. 16.00	Тренировка	2	преодоление дистанции 2 класса (параллельные перила)	Спортивный зал	Наблюдение
Раздел. Основы спортивного ориентирования						
25	06.03. 16.00	Теория	2	История спортивного ориентирования, правила вида спорта «Спортивное ориентирование»	Учебный класс	опрос
26	13.03. 16.00	Теория	2	работа со спортивной картой, условные знаки, работа с компасом, легенда карты	Учебный класс	опрос
27	20.03. 16.00	Тренировка	2	парковое ориентирование на территории детсада	Спортивный зал	Наблюдение
28	27.03. 16.00	Тренировка	2	парковое ориентирование на территории детсада	Площадка	Наблюдение
29	03.04. 16.00	Тренировка	2	ориентирование в лабиринте	Площадка	Наблюдение
30	10.04. 16.00	Тренировка	2	ориентирование в лабиринте	Площадка	Наблюдение
31	17.04. 16.00	Тренировка	2	ориентирование на местности в лесу	лес	Наблюдение
Раздел. Соревнования.						
32	24.04. 16.00	Соревнования	2	правила и техника безопасности при участии в соревнованиях	стадион	Результаты соревнований
33	08.09. 16.00	Соревнования	2	Соревнования	стадион	Результаты соревнований
34	15.05. 16.00	Соревнования	2	Соревнования	стадион	Результаты соревнований
Раздел. Поход выходного дня.						
35	22.05. 16.00	Тренировка	2	Поход выходного дня	Лес	Отчет о походе
36	29.05. 16.00	Поход	2	Поход выходного дня, итоговый контроль	стадион	итоговый контроль

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

- Практические занятия проходят:

- В специально оборудованном спортивном зале со спортивно-туристским комплексом и игровым инвентарём, позволяющем организовать дистанции, проводить эстафеты и различные спортивные игры;
- На стадионе;
- В лесу – лесопарковая зона «Сосновая роща».
- Каждый учащийся обеспечивается специальным туристским снаряжением (система стряховочная, каска, перчатки, карабины, спусковое устройство, ролик, зажим ручной);
- Для теоретических занятий необходим учебный кабинет, оборудованный компьютером с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение, проектор

Информационное обеспечение реализации программы

1. Сборник подвижных игр на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/01/11/sbornik-podvizhnyh-igr-na-razvitie-dvigatelnoy-aktivnosti-detey>
2. Карточки игр для развития двигательной активности детей <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dlya-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-3467017.html>
3. Азбука ориентирования и туризма 5-7 лет <https://xn--80adfe1afdsghespy0byh.xn--p1ai/file/card?id=1481>
4. Федерация спортивного ориентирования и спортивного туризма Республики Марий Эл <http://sporttourmariel.ru/>

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Место работы, должность	Образования
Дубинина Галина Викторовна	МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы, тренер-преподаватель	Среднее профессиональное педагогическое

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля и осуществляется различными формами для теоретической и практической подготовки.

В качестве форм текущего контроля используется устный опрос (для теоретической части), наблюдение (для практической части).

Основным методом контроля за усвоением знаний является **устный опрос**, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о правилах игры); 2) описания (например, ролях каждого игрока); 3) объяснения (например, использования снаряжения); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Педагогическое наблюдение позволяет педагогу получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения. Предварительный контроль проводится в форме контрольных испытаний.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств.

Промежуточный контроль проводится в форме контрольных испытаний. Педагог проводит анализ динамики уровня развития физических качеств после применения игр на развитие физических качеств.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса. Итоговый контроль проводится в форме **контрольных испытаний и проводится анализ результативности выступления обучающихся** на соревнованиях. Результативность участия в соревнованиях отражает степень освоения теоретического и практического материала и оценивается как положительный/отрицательный. Положительный результат соответствует полному прохождению дистанции без снятия.

2.5. Оценочные материалы.

При проведении педагогического наблюдения оцениваются признаки утомления обучающихся (представлены на рисунке ниже).

Признак	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
1	2	3	4
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Контрольные испытания, применяемые в качестве предварительного, промежуточного и итогового контроля, приведены в таблице ниже.

Оптимально – минимальный уровень физической подготовленности дошкольников

ДЕВОЧКИ.

Контрольные нормативы (тесты).	6 лет.	7 лет.
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).	6.5	6.1

2. Прыжки в длину с места (см.)	70	90
3. Прыжки в длину с разбега (см.)	90	110
4. Прыжки в высоту с разбега (см.)	40	50
5. Челночный бег 3х10м/с.	13.0	12.5
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	+ 2	+2

МАЛЬЧИКИ.

Контрольные упражнения (тесты).	6 лет.	7 лет.
1. Бег 30 м/с (с высокого старта).	7.3	6.8
2. Прыжки в длину с места (см.)	75	95
3. Прыжки в длину с разбега (см.)	100	115
4. Прыжки в высоту с разбега (см.)	45	50
5. Челночный бег 3х10м/с.	12.7	12.5
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	+ 3	+ 3

2.6. Методические материалы.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

-метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, поточный.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

-индивидуальная: работа в парах;

-групповая;

- коллективная.

Формы проведения занятий: путешествие, конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

При разработке программы учитываются ведущие принципы:

-гуманизм – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

- природосообразность – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразность – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Техническое оснащение занятий соответствует подбору и проведению подвижных игр. Для реализации программы необходим инвентарь: мячи: резиновые, тряпичные; фишки, стойки, обручи, спортивная форма, разметка в поле и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется преподавателем в ходе занятий подвижными играми, соревновательно-игровой деятельностью. Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств.

1. Специфические методы.

- Методы обучения двигательной деятельности:
- целостно-конструктивный метод (трасса проходит с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходит по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующие увеличения физических усилий);
- Методы воспитания физических качеств:
- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание и ритмичную работу);

2. Общепедагогические методы

- Наглядные методы
- Показ двигательного действия;
- Демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
- Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Педагогические технологии (для всех уровней):

- Постепенный переход от обучения простым приемам лазания к сложным техническим действиям их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- повышение степени вариативности приемов лазания;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- формирования личного опыта;

Алгоритм учебного занятия:

Краткое описание структуры занятия и его этапов	Время в минутах
Повторение пройденного материала, т/безопасности	5

Объяснение нового материала.	7
Практическое занятие.	15
Рефлексия	3
Общее время занятия	30

2.7. Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Буйлова Л. Н. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы / Л. Н. Буйлова, Г. П. Буданова. - М.: Просвещение, 2015.- 320 с.
2. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
3. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. – С. 25-26.
4. Кулик О. Н., Коюшева Е. Н. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы). - Сыктывкар, 2019. - С. 19-20.
5. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71075428/>.
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
10. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы».

Для педагога:

1. Бреггинс А. Ориентирование по тропам. Москва, 1997.
2. Богданова Г. Игры, праздники и развлечения для детей. Владос, 2001 г.
3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей. 2-е изд., испр. и доп. М., 2003.
4. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Методические рекомендации. М., 1992.
5. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., 2004.

6. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю.. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физкультуры и руководителей туристских кружков. – Смоленск, 1998.
7. Глазырина Л.Д, Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 1999.
8. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М., 2007.
9. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 2. С. 45—50.
10. Завьялова Т.П. Организация и методика использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 6—7 лет // Физкультурное образование Сибири. 2001. № 1(15). С. 15-22.
11. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - Москва: ВАКО, 2010. - 207 с.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник № 1. М., Центральное рекламноинформационное бюро «Турист», 1991
13. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003.
14. Ротштейн Л.М. Туристская игротка: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. Центр «ВЛАДОС», 2000.
15. Туристская игротка. Игры, конкурсы, викторины. Выпуск 4. М., ЦДЮТК МО РФ, 2003.

Для обучающихся и родителей:

16. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей. 2-е изд., испр. и доп. М., 2003
17. Миняева С. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет. Айрис-Пресс, 2008 г. – 208 с.
18. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И. Логинова. - СПб., 1998.

Игра	Правила
Охотники и утки	Одна команда располагается по кругу диаметром 15-20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. “Осаленные” игроки выходят из круга. Через определенное время команды меняются местами. Побеждает команда, “осалившая” больше соперников или сделавшая это раньше.
Перестрелка	Игроки занимают пополам зал с пустым коридором на задней линии. Учитель подбрасывает мяч между капитанами двух команд. Получив мяч, игрок должен попасть в противника. “Осаленные” уходят в противоположный коридор. Поймав мяч от своих, он может вернуться на площадку. Выигрывает та команда, у кого останется больше игроков.
Быстро по местам	По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – се должны построиться в указанном месте. Варианты построения: в общей шеренге или отдельных шеренгах; в общем круге или отдельных кругах; в отдельных колоннах в виде квадрата. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует по-знакомить играющих с сигналами, исходным по-ложением, формой строя и местом, где необхо-димо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно, и борьба идет за сокращение времени построения.
Вызов номеров	Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места. Варианты задания: 1. различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; 2. различные способы передвижения; 3. выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки: 2 – победителю и 1 – побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков. Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.
Комбинированная эстафета	Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Вы-полняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну сле-дующему участнику, который продол-жает эстафету, а

	сами становятся в конец колонны. Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять бро-ски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эс-тафету. Целью для броска мо-гут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. На начальной стадии игры броски можно со-вершать без целевого попадания. Эстафету можно ус-ложнить за счет увели-чения количества брос-ков и изменения спосо-бов их выполнения.
Цепочка	В игре принимают участие 6 – 20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.
Черные и белые	В игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Чер-ные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследу-ют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запят-нанным несколькими ловцами. Варианты игры: • введение различ-ных исходных позиций: в упоре или лежа на животе; • смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т. д. После каждой пере-бежки ловцы должны объявлять, кого они за-пятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. В зависимости от раз-меров площадки и ис-ходной позиции игроков расстояние между обеи-ми командами необхо-димо определять так, чтобы ловцы могли спра-виться со своей задачей.
День и ночь	Игроки команд располагаются па-рами внутри площадки. Расстояние между парами 2 – 3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) распо-лагаются за линией. Водящий стре-мится запятнать убегающего, а убе-гающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары ста-новится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

	Убегающий может за-нять свое место в паре, только если он пробе-жал полный круг. Пере-секать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими. Содержание игры мо-жно изменить введе-нием различных исход-ных положений, из ко-торых будут стартовать игроки.
--	--

Игра	Правила
Коршун и наседка	Играющие становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает <i>наседку</i> , все остальные - <i>цыплят</i> . Один из играющих - <i>коршун</i> . Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, наседка же всячески мешает этому, преграждает <i>коршуну</i> путь разведенными руками. Все играющие помогают наседке, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от <i>коршуна</i> .
Удочка	Дети стоят по кругу. Воспитатель — в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)
Медведи и пчелы	Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчелы. На гимнастической стенке улей. С одной стороны очерчивается место берлоги, с другой место луга. Пчелы помещаются на гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевший - улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются вулей, и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге. Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с гимнастической лестницы нельзя, надо слезать.
Перелет птиц	Дети (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (дети влезают на стенку или гимнастическую скамейку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», — птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3—4 раза.
Ловля обезьян	Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся двое-трое ловцов. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу воспитателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.
Гонка мячей по кругу	Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

Перетягивание каната	На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей. Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.
Удержание волана на ракетке	Участники двух команд выстраиваются в колонны, один за другим. Каждая команда выбирает себе ракетку и волан. Игрок, стоящий впереди всех, должен взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка, и обратно. Затем игрок передает ракетку с воланом следующему участнику. Если волан падает на пол во время бега или при передаче, игрок должен остановиться и положить волан на ракетку, лишь после этого продолжить свой путь. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
Бег с набивным мячом	Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу руководителя участники начинают бег с мячом в руках до флажка и обратно. Затем мяч передают следующему участнику. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
Бег пингвинов	Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
Прыжки на одной ноге	Играющие делятся на две команды и становятся с одной стороны площадки. По сигналу участники начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до своей команды на левой. Передав эстафету, участник встает в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
Всадники	Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У каждой команды мяч хип-хоп (большой мяч с двумя ручками). По сигналу первые участники садятся на мяч верхом и выполняют прыжки на нем до флажка и обратно. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
Прыжки из обруча в обруч	На полу расположены 4-5 обручей. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно руки на пояс. Прыжки выполняются до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
Самые меткие	Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2-3 метров от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается к команде. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

Бег паучков	Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Участники принимают положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигаются в таком положении до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
Пожарные на учении	Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец; Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет страховку детей. <i>Вариант:</i> можно приставить к гимнастической лестнице наклонную лестницу.

Игра	Правила
Караси и щука	На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под Руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».
Белые медведи	Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Медведь рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.
Прыжки через скакалку	Двое учащихся держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет, становится крутить скакалку.
Шишки, желуди, орехи	Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.
Третий лишний	Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой — догоняет. Убегающий, спасается от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним — убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.
Удочка	Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.