

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Ильинка

Принята на заседании
педагогического Совета
протокол № 6 от 15.06.2023

Утверждена
приказ № 301 от 15.06.2023
Директор МОУ ООШ с. Ильинка
Юндунова В.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Школьный спортивный клуб
«спортивная секция по туризму»

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Грязнова Виктория Ярославна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Ильинка

Принята на заседании
педагогического Совета
протокол № ____ от 15 .06.2023

Утверждена
приказ № ____ от 15.06.2023
Директор МОУ ООШ с. Ильинка
Юндунова В. Г. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Школьный спортивный клуб
«спортивная секция по туризму»

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Грязнова Виктория Ярославна,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Содержание	стр.
Лист оценки рабочей программы спортивной секции по туризму на соответствие требованиям ФГОС ООО в МОУ ООШ с. Ильинка	3
Пояснительная записка	5
Содержание программы.	10
Учебно-тематический план занятий	16
Ожидаемый результат	18
Диагностический инструментарий	19
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	21
Список литературы.	22

**Лист оценки рабочей программы спортивной секции по туризму
на соответствие требованиям ФГОС ООО
в МОУ ООШ с. Ильинка**

Название рабочей программы: рабочая программа спортивной секции ШСК по туризму
в 5 - 9-х классах по ФГОС ООО

Автор программы: Юндунова В. Г. – педагог дополнительного образования

1	2	3	4
№	Позиция для экспертной оценки	Критерии оценивания	Есть \ нет (+ \ -)
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета(курса) Личностные результаты освоения учебного предмета, курса	1.Соответствие личностных результатов освоения учебного предмета целям изучения предмета на ступени начального и основного общего образования	+
		2.Наличие распределения личностных результатов по классам обучения	+
	Метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса	1.Соответствие метапредметных результатов освоения учебного предмета целям изучения предмета на уровне начального и основного общего образования	+
		2.Наличие распределения метапредметных результатов по классам обучения	+
	Предметные результаты освоения учебного предмета, курса	1.Соответствие предметных результатов освоения учебного предмета целям изучения предмета на уровне начального и основного общего образования	+
		2.Наличие распределения предметных результатов по классам обучения	+
2	Содержание учебного предмета, курса	Соответствие содержания учебного предмета или курса элементам научных знаний по предмету, изложенным в Фундаментальном ядре содержания начального и общего образования и «Примерной программе по учебным предметам» на весь период изучения предмета на уровне НОО и ООО	+
		Отражение в содержании рабочей программы учебного предмета или курса региональных, национальных и этнокультурных особенностей, особенностей ОУ	+
3	Тематическое планирование с	Соответствие разделов и тем тематического планирования содержанию учебного предмета	+

	определением основных видов учебной деятельности и планируемых результатов	Наличие распределения тем внутри разделов с указанием учебных часов	+
		Соответствие количества часов в тематическом планировании учебному плану на учебный год	+
		Соответствие распределения часов по темам основным видам учебной деятельности	+
		Наличие распределения содержания учебного материала по классам обучения	+
		Наличие характеристики основных видов учебной деятельности	+
		Соответствие видов учебной деятельности планируемым результатам	+
		Наличие критериев оценивания по предмету	+
		Наличие примерных контрольно-оценочных материалов (типов заданий)	+
		Планируемые результаты рассмотрены по направлениям личностного развития, в метапредметном и предметном направлениях	+
		Планируемые результаты представлены по двум уровням: «ученик научится», «ученик получит возможность научиться»	+
		Соответствие примерных контрольно-оценочных материалов планируемым результатам	+
4	Локальный акт ОУ, регламентирующий порядок разработки рабочих программ	Соответствие рабочей программы локальному акту ОУ, регламентирующему порядок разработки рабочих программ.	+

Ф.И.О., должность лиц(а), проводивших(его) оценку рабочей программы на соответствие требованиям ФГОС ООО ЗДУР Богодухова Н. М. _____

1. Партолина Е. В. – руководитель ШМО _____
2. Грязнова В. Я. – учитель технологии _____
3. Юндунова В. Г. – учитель физической культуры _____

Дата: 15.06.2023 год.

Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 9 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Основные требования к уровню подготовки учащихся

Уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе, о правилах групповой работы и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
--	-------------------	-----------------------	-------------------

Знать	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, раздевалке, в трудовом творческом процессе.	- знать о ценностном отношении к театру как к культурному наследию народа. - о способах взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	необходимые сведения о видах изученных народных промыслов,
Уметь	Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы). В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. -соблюдать правила работы и дисциплину;	- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. - Проговаривать последовательность действий - высказывать своё предположение (версию) - работать по предложенному учителем плану. - отличать верно выполненное задание от неверного. совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей. - Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - Слушать и понимать речь других. - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.	- работать с материалами изученных промыслов импровизировать; работать в группе, в коллективе. Участвовать в выставках творчества.

Результат реализации программы будет отслежен следующими методиками.

Название методик.	Что отслеживается.
Методика: “Коммуникабельны ли Вы”.	Сформированность коммуникативных навыков;
Методика: “Самооценка эмоционального состояния”.	Эмоциональное состояние; Тревожность, спокойствие, энергичность, усталость.
Методика: “Личностный рост”.	Уровень подготовленности ребенка к ценностям. Отношение к культуре

Методика: “Социометрическое изучение межличностных отношений в группе”.	Сплочённость группы.
Тест направленности личности Б. Басса	необходимость выявить некоторые ценностные характеристики личности (направленность «на себя», «на общение», «на дело»)

Цель и задачи программы

Цель программы – обучение воспитанников основам туристско-краеведческой деятельности, спортивному и пешему туризму, и спортивному ориентированию.

Задачи программы:

Совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития обучающихся;
Формировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка;

Прививать интерес к изучению родного края;

Прививать обучающимся навыки самостоятельной деятельности.

Обучающиеся должны знать и уметь:

Должны знать:

Основы туристской подготовки

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Топографию и ориентирование

Краеведение

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Должны уметь:

Читать туристические и маршрутные карты

Ориентироваться на местности по карте и компасу, а также по природным приметам

Соблюдать правила личной и общественной гигиены во время туристских походов и экскурсий

Уметь оказывать первую доврачебную помощь

Уметь разводить костры и организовывать биваки

Уметь преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы, заболоченные места

Место предмета в учебном плане ОУ.

По учебному плану школы:

в год - 68 часов

- в неделю - 2 часа

уровень обучения – базовый

Общая характеристика учебного предмета.

Внеурочная деятельность в спортивной секции ШСК «туризм» в 4-9 классах выполняет особенную роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Важнейшая особенность этих занятий состоит в том, что они строятся на уникальной психологической и дидактической базе – предметно-практической деятельности, которая служит в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и интеллектуального развития (в том числе и абстрактного мышления).

Значение предмета выходит далеко за рамки обеспечения учащихся сведениями о «технико-технологической картине мира». При соответствующем содержательном и методическом наполнении данный предмет может стать опорным для формирования системы универсальных учебных действий в среднем звене общеобразовательной школы. В этом учебном курсе все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка продукта, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте практической ситуации, предлагать практические способы решения, добиваться достижения результата и т.д.) предстают в наглядном плане и тем самым становятся более понятными для детей.

Предметно-практическая творческая деятельность, как смысл любой деятельности, даёт ребёнку возможность не только отстранённого восприятия духовной и материальной культуры, но и чувство сопричастности, чувство самореализации, необходимость освоения мира не только через содержание, но и через его преображение. Процесс и результат деятельности становится не собственно целью, а, с одной стороны, средством познания мира, с другой – средством для более глубокого эмоционального выражения внутренних чувств как самого творящего ребёнка, так и замыслов изучаемых им объектов материального мира.

Цели и задачи программы:

Цель программы - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. Главной задачей программы является достижение высоких результатов на районном уровне и участие сильнейших участников клуба в краевых соревнованиях.

Также программа решает ряд образовательных и воспитательных задач:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Формы и методы реализации программы.

- Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.
- В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).
- Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.
- Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

- *Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.
- Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.
-

Содержание программы:

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.
Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Организация ночлегов в помещении.
Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований.

Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной

карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.

Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем

на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

4.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

4.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-тематический план занятий

№ занятия	Тема	Часы		Дата проведения	
		теория	практ.	план	фактич.
	Основы туристской подготовки				
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2		06.09.23	
2	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	1	1	13.09.23	
3	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	20.09.23	
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1	27.09.23	
5	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1	04.10.23	
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	11.10.23	
7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	18.10.23	
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		25.10.23	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6	16	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1	08.11.23	
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	15.11.23	
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1	22.11.23	
	Топография и ориентирование				
12	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	2		29.11.23	
13	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	1	06.12.23	
14	Измерение расстояний Условные знаки. Способы ориентирования	2		13.12.23	
15	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Специальная физическая подготовка.	1	1	20.12.23	
	Краеведение				
16	Родной край, его природные особенности,	1	1	27.12.23	

	история, известные земляки. Общая физическая подготовка				
	ВСЕГО ЧАСОВ:	10	6	16	
17	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	1	10.01.24	
18	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1	17.01.24	
19	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		24.01.24	
Основы гигиены и первой доврачебной помощи					
20	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Специальная физическая подготовка	1	1	31.01.24	
21	Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1	07.02.24	
22	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи Приёмы транспортировки пострадавшего	1	1	14.02.24	
Общая и специальная физическая подготовка					
23	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений Специальная физическая подготовка	1	1	21.02.24	
24	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Специальная физическая подготовка	1	1	28.02.24	
25	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	1	07.03.24	
26	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1	14.03.24	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	11	9	20	
27	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1	21.03.24	
28	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2	04.04.24	
29	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас.		2	11.04.24	

	Работа с компасом.				
30	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.		2	18.04.24	
31	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	25.04.24	
32	Ориентирование на местности.		2	02.05.24	
33	Туристическая полоса препятствий	1	1	16.05.24	
34	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.		2	23.05.24	
ВСЕГО ЧАСОВ:		3	13	16	
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:		34	34	68	

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Знания о физической культуре

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и координации);

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Диагностический инструментарий

В результате освоения полного курса обучающийся должен:

Знать/понимать:

Об особенностях зарождения физической культуры;

Способы и особенности движений и передвижений человека;

Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействия на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

Причинах травматизма на занятиях и правила предупреждения.

Уметь:

Организовывать и проводить самостоятельные занятия;

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Контрольно – оценочная деятельность

Деятельность обучающихся проверяется следующими способами:

Контрольные испытания 2 раза в год по ОФП (ноябрь, апрель);

Контрольные испытания 2 раза в год по СФП (ноябрь, апрель);

Школьные, районные соревнования в соответствии с планом спортивно – массовой работы школы и района.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: Топознаки – 8 заданий Расстояние по карте – 2 задания	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: Установка палатки Разведение костра Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: Подъем спортивным способом Спуск спортивным способом Навесная переправа Параллельные перила Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ (турмастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий x 1 Средний x 2

	Высокий х 3
Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№	Упражнение	Оценка	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4
2	Челночный бег 3 x 10 метров (координационные способности)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше
		4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3
		3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8
3	Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14
5	5 – минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560
		3	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов. Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед занятиями.

Список литературы.

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография.М.Просвещение 1985

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

КодышЭ.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

ПопчиковскийВ.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989