

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»  
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,  
с.Александровка, ул. Советская, д.44а.  
e-mail: [aleksandrovka-school10@mail.ru](mailto:aleksandrovka-school10@mail.ru)  
Тел. 8(39165)77147

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Методический совет

Педагогический совет

Директор МБОУ

Протокол № 1  
от 25.08.2023г

Протокол № 1  
от 28.08.2023г

«Александровская  
СОШ №10»

Л.С.

Манузина



Приказ № 01-05-121  
от 30.08.2023г

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *туристско-краеведческая*

### «Спортивно-краеведческий туризм»

# 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

## 1.1. Пояснительная записка.

### Нормативная база.

Дополнительная образовательная программа «Спортивно-краеведческий туризм» предназначена для предоставления услуг по дополнительному образованию детей на ступени основного общего образования в условиях ФГОС ООО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-краеведческий туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми актами Российской Федерации и локальными актами Учреждения:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»
- Основная образовательная программа МБОУ «Александровская СОШ № 10» от **02.09.2019 № 01-05-73.1**
- Учебного плана школы на 2022-2023 учебный год.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-краеведческий туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

**Новизна** программы заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

### **Актуальность программы.**

В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Часто можно видеть апатичного подростка, злоупотребляющего курением, алкоголем, наркотиками, не имеющего возможностей для самореализации, для приобщения к общечеловеческим ценностям, для обретения убедительных положительных авторитетов. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации. В качестве основного средства выживания пропагандируется эгоизм и иждивенчество, потребительское отношение к обществу.

Самодетельный туризм позволяет преодолеть подобные внутренние установки подростка. Программа «Спортивный туризм» дает обучающимся возможность испытать себя, проявить свои возможности в условиях, связанных с риском.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Актуальность программы обусловлена тем, что на сегодня в России поднимаются вопросы развития детско-юношеского туризма, формирования потребности в здоровом образе жизни, способности помочь себе и ближним в условиях чрезвычайной ситуации. В этой связи особо актуальной становится разработка образовательной программы «Юный турист», обучающей технике страховки и само страховки, формирующей социализацию и здоровый образ жизни учащихся.

### **Педагогическая целесообразность.**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации туризм, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию гражданского сознания, здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков профессиональной деятельности: познавательной, творческой, трудовой.

Реализация задач деятельности объединения идет через коллективную и индивидуальную работу. Особое место в отношениях внутри коллектива занимает позиция лидера-организатора. Программа «Спортивно-краеведческий туризм» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики

формирования лидерских навыков в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования лидерских навыков и навыков саморазвития является педагогически целесообразным.

### **1.1.1. Отличительная особенность данной программы**

Отличительной особенностью программы «Спортивно-краеведческий туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению необходимых навыков по ее

охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

### **1.1.2.Адресат программы.**

Обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 11-15 лет, в соответствии с их возрастным и психофизиологическими нормами развития.

**Наполняемость группы:** 10 - 15 человек.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивно-краеведческий туризм» осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»://p23 .навигатор.дети/.

Обучающиеся в течение учебного года могут быть зачислены в любое время на программу при наличии свободных мест, успешно пройдя диагностику стартовых возможностей.

### **1.1.3.Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень освоения программы базовый, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания.

Запланированное количество часов для реализации программы - 72 часа. Срок реализации программы - 1 год.

### **1.1.4.Формы обучения**

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

### **1.1.5.Режим занятий:**

Общее количество часов в год - 72 часа.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий для детей не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 30 минут.

### **1.1.6.Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Состав группы 12-15 человек.

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

## **1.2. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивно-краеведческим туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

### **1.3. Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

#### ***Личностные:***

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

#### ***Метапредметные:***

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

## Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий (72 часа)

№	Разделы. Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Инструктаж по Т.Б. История туризма и спортивного ориентирования.	2	1	1
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП. Бег на короткие дистанции – 30м.	2	0,5	1,5
2.2	Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег.	2	0,5	1,5
2.3	Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места.	2		2
2.4	Совершенствование физических качеств. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
2.5	Совершенствование физических качеств. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры.	2	-	2
2.6	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	2	-	2
2.7	Развитие выносливости. Бег 1000м. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
2.8	Контрольные испытания	2	-	2
<b>3</b>	<b>Туристическое снаряжение</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
3.1	Значение и роль туристско-краеведческой деятельности.	2	0,5	1,5
3.2	Понятие и перечень личного снаряжения.	2	0,5	1,5
3.3	Групповое снаряжение, требования к нему.	2	0,5	1,5
3.4	Правила размещения предметов в рюкзаке -укладка.	2	0,5	1,5
3.5	Подгонка личного снаряжения.	2	0,5	1,5
3.6	Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между группой.	2	0,5	1,5
<b>4</b>	<b>«Лыжный туризм»</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>

4.1	Инструктаж по Т.Б. «Зимний туризм». Подвижные игры.	2	0,5	1,5
4.2	Передвижение на лыжах. Совершенствование классических попеременных, одновременных ходов. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
4.3	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км.	2	-	2
4.4	Передвижение на лыжах. Совершенствование классических попеременных, одновременных ходов.	2	-	2
4.5	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км.	2	-	2
4.6	Контрольные испытания	2	-	2
<b>5</b>	<b>Техника безопасности в туристических походах</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
5.1	Дисциплина - основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. Правила поведения в населённом пункте.	2	-	2
5.2	Понятие о топографической и спортивной карте: Масштаб, свойства, номенклатура карт.	2	-	2
5.3	Назначение, способы и правила копирования карт.	2	-	2
5.4	Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.	2	-	2
5.6	Условные знаки: Понятие «рельеф», топографические знаки. Изображение рельефа и топонимов на карте.	2	1	1
5.7	Топографический диктант, копирование маршрутов с карт. Поиск на местности изображённых на карте знаков.	2	1	1
5.8	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут: Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	2	-	2
5.9	Компас. Работа с компасом: Ориентир, визирование, движение по азимуту.	2		2
5.10	Определение цели, задач и выбор района похода. Составление плана подготовки.	2		2



	Изучение района похода.			
5.11	Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак, Приготовление пищи на костре.	2	-	2
5.12	Туристские должности в группе: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.	2	-	2
5.13	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий:	2	-	2
5.14	Подведение итогов похода: Отчёты ответственных лиц, составление отчёта о походе.	2	-	2
5.15	<b><i>Итоговое занятие. Контрольные испытания</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>

## Содержание программы

<b>1 Вводное занятие</b>
<p><i>Тема:</i> Инструктаж по Т.Б. История туризма и спортивного ориентирования. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Техника безопасности на занятиях, режим, форма одежды.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнения (ОРУ). Весёлые старты «Туристы».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<b>2 Общая физическая подготовка</b>
<p><i>Тема:</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по ОФП. Бег на короткиедистанции – 30м. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Техника безопасности на занятиях ОФП, понятие специально – беговыхупражнений, спринтерский бег.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, специально - беговых упражнений (СБУ). Бег накороткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Совершенствование навыков бега. Эстафетный бег. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Техника выполнения эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересечёной местности. Эстафетныйбег.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><i>Тема:</i> Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину сместа. Игра «Линейная эстафета».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая,</p>

игровая

*Тема:* Совершенствование физических качеств. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры. (2 часа)

**Теория:** Физические качества. Их развитие. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры.

**Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений для развития гибкости, силы. Подвижные игры.

**Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, игровая деятельность.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема:* Совершенствование физических качеств. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры. (2 часа)

**Теория:** Физические качества. Их развитие. Упражнения для развития гибкости, силы. Подвижные игры.

**Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений для развития гибкости, силы. Подвижные игры.

**Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность, игровая деятельность.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема:* Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Подвижные игры. (2 часа)

**Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересечённой местности. Игра «Вышебалы».

**Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема:* Развитие выносливости. Бег 1000м. Подвижные игры. (2 часа)

**Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег 1000м. Игра «Перестрелка».

**Форма организации учебного занятия:** тренировочная деятельность.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая, игровая.

*Тема:* **Контрольные испытания** (2 часа)

**Теория:** Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.

**Практика:** Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

**Форма организации учебного занятия:** контрольно – оценочная деятельность.

**Формы организации учебной деятельности:** индивидуальная, групповая.

### 3 Туристическое снаряжение

*Тема:* Значение и роль туристско-краеведческой деятельности. (2 часа)

**Теория:** Значение и роль туристско-краеведческой деятельности.

**Практика:** Разработка буклета «Памятка туриста». Подвижные игры.

**Форма организации учебного занятия:** беседа, практикум, игровая деятельность.

<p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Понятие и перечень личного снаряжения. (2 часа)  <b>Теория:</b> Снаряжение туриста.  <b>Практика:</b> Блиц – опрос «Снаряжение туриста». Подвижные игры.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Групповое снаряжение, требования к нему. (2 часа)  <b>Теория:</b> Групповое снаряжение, требования к нему.  <b>Практика:</b> Практикум по снаряжению туриста. Подвижные игры на свежем воздухе.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Правила размещения предметов в рюкзаке - укладка. (2 часа)  <b>Теория:</b> Правила размещения предметов в рюкзаке - укладка.  <b>Практика:</b> Игра – соревнование «Подготовка рюкзака туриста». Подвижные игры.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Подгонка личного снаряжения. (2 часа)  <b>Теория:</b> Личное снаряжение туриста.  <b>Практика:</b> Практикум по снаряжению. Подвижные игры.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между группой. (2 часа)  <b>Теория:</b> Групповое снаряжение туристов.  <b>Практика:</b> Практикум по снаряжению. Командная эстафета.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p>
<p><b>4 «Лыжный туризм»</b></p>
<p><i>Тема:</i> Инструктаж по Т.Б. «Зимний туризм». Подвижные игры. (2 часа)  <b>Теория:</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Форма одежды лыжника. Основные понятия “Лыжный туризм”.  <b>Практика:</b> Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>

<p><i>Тема:</i> Передвижение на лыжах. Совершенствование классических попеременных, одновременных ходов. Подвижные игры. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Техника лыжных ходов.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.</p>
<p>Прохождение дистанции от 1 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><i>Тема:</i> Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км. (2 часа)</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км. Игра “Вышебалы”.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><i>Тема:</i> Передвижение на лыжах. Совершенствование классических попеременных, одновременных ходов. (2 часа)</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><i>Тема:</i> Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км. (2 часа)</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км. Игра “Вышебалы”.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><i>Тема:</i> <b>Контрольные испытания</b> (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><b>5 Техника безопасности в туристических походах</b></p>
<p><i>Тема:</i> Дисциплина - основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. Правила поведения в населённом пункте. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> «Дисциплина - основа безопасности». Основные понятия, правила.</p> <p><b>Практика:</b> Командная игра по станциям с элементами ориентирования.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Понятие о топографической и спортивной карте: Масштаб, свойства, номенклатура карт. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Основные понятия о топографической и спортивной карте.</p> <p><b>Практика:</b> Разработка топографической карты. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>

<p><i>Тема:</i> Назначение, способы и правила копирования карт. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Назначение, способы и правила копирования карт.</p> <p><b>Практика:</b> Разработка топографической карты. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. (4 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.</p> <p><b>Практика:</b> Разработка топографической карты. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Условные знаки: Понятие «рельеф», топографические знаки. Изображение рельефа и топонимов на карте. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Условные знаки: Понятие «рельеф», топографические знаки. Изображение рельефа и топонимов на карте.</p> <p><b>Практика:</b> Разработка топографической карты. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Топографический диктант, копирование маршрутов с карт. Поиск на местности изображённых на карте знаков. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Поиск на местности изображённых на карте знаков.</p> <p><b>Практика:</b> Топографический диктант. Подвижные игры.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Ориентирование по сторонам горизонта, азимут: Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.</p> <p><b>Практика:</b> Определение сторон горизонта в ориентировании. Учебная игра.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Компас. Работа с компасом: Ориентир, визирование, движение по азимуту. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Компас. Практикум «Работа с компасом».</p> <p><b>Практика:</b> Практикум «Работа с компасом». Игра по станциям «Стороны горизонта».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Определение цели, задач и выбор района похода. Составление плана подготовки. Изучение района похода. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Правила организации привалов и ночлегов в походе.</p> <p><b>Практика:</b> Составление плана организации привалов. Подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i></p> <p><b>Теория:</b> Туристские должности в группе: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.</p>

<p><b>Практика:</b> Составление графика организации по распределению обязанностей во время туристического похода. Подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак, Приготовление пищи на костре. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак, Приготовление пищи на костре.</p> <p><b>Практика:</b> Практикум по упаковке туристического рюкзака, приготовление пищи на костре.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Туристские должности в группе: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Туристские должности в группе: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.</p> <p><b>Практика:</b> Составление графика организации по распределению обязанностей во время туристического похода. Подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. (2 часа)</p> <p><b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.</p> <p><b>Практика:</b> Составление графика организации по распределению обязанностей во время туристического похода. Подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема:</i> Подведение итогов похода: Отчёты ответственных лиц, составление отчёта о походе. (2 часа)</p> <p><b>Практика:</b> подведение итогов похода, отчёты ответственных лиц, составление отчёта о походе (видеоролик, плакат).</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> практикум, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p>
<p><b>Итоговое занятие. Контрольные испытания (2 часа)</b></p> <p><b>Практика:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>

## Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется 3 раза в год: стартовая диагностика (начало октября), текущая диагностика (по изучение тем), промежуточная диагностика (конец декабря), итоговая диагностика (конец мая).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов, проходит в виде опроса, рефлексии, тестирования решения конструктивных и иных задач по изучение раздела, темы.

Время проведения	Цель проведения	Формы оценки результативности освоения программы	Критерии	Показатели
Начальная или стартовая диагностика				
В начале учебного года.	– Определен уровень стартовых возможностей обучающихся, их личностные и физические способности	Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	Уровень физических возможностей обучающихся  Мотивация к обучению	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет
Текущий мониторинг				
В течение всего учебного года.	– Определены степени усвоения учащимися учебного материала. – Определены готовности учащихся к восприятию нового материала. – Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в	Педагогическое наблюдение, выполнение творческих заданий, викторин; выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	- планировать занятия физическими упражнениями и в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры – планировать процесс развития	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет



	<p>обучении.  – Определен  иеуровня  физических  возможностей  обучающихся;</p>		<p>личных  достижений,  осуществляе  т  самоконтрол  ь  – Использует  специальное  оборудования  и  оснащения,  креативность в</p>	
			<p>выполне  нии  практич  еских  заданий  – прав  ила  провед  ения  соревнований;  – правила  подготов  ки к  туристич  еским  походам;  действия  товарищей,  оказывает  помощь,  поддержку,  осуществлять  страховку во  времяучебного  процесса,  даёт  адекватн  ую и  объективную  оценку</p>	

			проделанной работе;	
Итогов ый монитор инг				
В конце	Определение	Педагогическое	Степень усвое ния	Высокий –
учебного	степени усвоения	наблюдение;	учебного материала;	выполняет
года.	обучающимися	Тестирование;	Основные понятия по	правильно
	пройденного	Выполнение	разделам програ ммы	Средний -
	материала.	упражнения (бег,	(туристическая	частично
	Выявление	прыжки,	терминология,	Низкий – не
	успешности и	подтягивания,	туризм, спорти вное	выполняет
	результативности	наклоны)	орентирование);	
	усвоения уровня		Повышение уро вня	
	программы.		физической	
			подготовки	
			обучающихся.	

## Характеристика структуры КИМ

Определение уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Определение уровня физической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков возрастной категории, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Определение уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности, активность.

### Условия реализации программы

№	Раздел	Информационно-методическое оснащение:	Учебно - методический оснащение	Материально – техническое оснащение
1	Вводное занятие	- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).	- набор инструкций по ТБ;	- Презентационные материалы (буклеты); - аптечка
2	ОФП	- электронные образовательные ресурсы; - папка с разработками теоретических материалов по темам программы; - разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; - раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).	- набор дидактических карточек по развитию физических качеств; - контрольные нормативы для тестирования обучающихся.	- Волейбольные мячи; - эстафетные палочки, - секундомер - скакалка - гимнастический коврик

3	<b>Туристическое снаряжение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотека по туристическому снаряжению;</li> <li>- Памятки о снаряжении туриста ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Туристическое снаряжение (рюкзак, палатки, топорик, секундамер, компас, аптечка, Набор котлов туристских, Набор посуды для приготовления пищи, Спальный мешок)</li> <li>- Волейбольные мячи;</li> </ul>
4	<b>“Лыжный туризм”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набор дидактических карточек по технике выполнения лыжных ходов;</li> <li>- набор инструкций для выполнения упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Волейбольные мячи;</li> <li>- лыжи,</li> <li>- ботинки,</li> <li>- лыжные палки,</li> <li>- эстафетные палочки.</li> </ul>
5	<b>Техника безопасности в туристических походах</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебные плакаты «Оказание первой помощи»;</li> <li>- Картотека правил поведения в походах, туристических прогулках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Футбольные, волейбольные мячи;</li> <li>- аптечка</li> </ul>

### **Формы и методы обучения:**

#### Методы:

- объяснительно — иллюстративный;
- проблемный;
- практический;
- соревновательный;
- метод стимулирования и поощрения;
- игровой;

- метод проблемных ситуаций;
- метод создания ситуации занимательности.

Формы работы:

- комбинированные занятия;
- игровое занятие;
- пешие прогулки;
- практическое занятие;
- соревновательное занятие;
- контрольное занятие;
- туристический поход;
- профессиональная проба;
- ребусы, кроссворды, викторины, загадки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Берёзовая Л.Г. История туризма и гостеприимства: учебник для СПО /Л.Г.Берёзовая.-М.: Издательство Юрайт, 2019.-477с.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
5. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
6. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар:Советская Кубань, 2001 г
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.:ВЛАДОС, 2000.
9. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
10. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
12. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. -Москва, 2011 г.
- 13.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997.
3. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
4. Кудряшов Б. . Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар:Советская Кубань, 2001 г
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.:ВЛАДОС, 2000.
7. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016 г.
8. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
10. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар:Советская Кубань, 2001 г.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
4. Самойленко А.А., Твердый А.В. Электричкой в горы. Путеводитель. – Краснодар:Платонов, 2008 г.
5. Ю.С Константинов, Л.П. Слесарева. Туристско-краеведческая деятельность в школе. - Москва, 2011 г.
6. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
7. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.
8. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - **113** с.

### Интернет-источники

<http://fizkult>

[urnica.ru/](http://urnica.ru/)

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<http://summ>

<https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2Fhttp://teoriya.ru/ru>