

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕОРШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Большеоршинская ООШ»
от « 22 » августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОУ «Большеоршинская
основная общеобразовательная
школа»
Кузьминых Л.Н.
Приказ № 106 от « 22 » августа
2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ТУРИСТЯТА»**

1

ИД программы:
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 32
ФИО, должность разработчика программы:
Кузьминых Сергей Алексеевич,
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Объем программы	5
1.4 Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Учебный план	10
2.2 Календарный учебный график	12
2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристыята»	15
2.4 Условия реализации программы	18
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	19
2.6 Оценочные материалы	19
2.7 Методические материалы	22
2.8 Список литературы и электронных источников для педагога	24
2.9 Список литературы для детей и родителей	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Туристыята» (спортивный туризм и основы спортивного ориентирования) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Туристыята» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. 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, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Спортивное ориентирование – это достаточно молодой и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики

– занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Отличительные особенности программы

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 8-10 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Набор детей в группу проходит на основании заявления.

Количество детей в группе – не менее 12. Учебная группа смешанная, разновозрастная. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю (всего 32 недели), включая беседы по теории и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Летний зачетный поход в сетку часов не включен.

Режим работы туристского объединения по программе «Туристыта» 1 раз в неделю в определенный день и час. Все практические занятия на местности зависят от погодных условий. Учебно-тренировочный поход может быть совершен только с разрешения родителей и при наличии справки о состоянии здоровья учащегося.

Срок освоения программы: программа предназначена для реализации в образовательном учреждении и рассчитана на учебный год.

Формы организации деятельности

- индивидуальные;
- групповые;
- индивидуально-групповые.

Форма обучения: очная. Уровень программы – базовый. **Формы организации занятий:** беседа, тестирование, практические занятия, теоретические занятия, соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму, учебно-тренировочные сборы, поход, участие в туристических слётах.

1.2 Цели и задачи программы

Основная цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма и спортивного ориентирования, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма и ориентирования;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма и ориентирования;
- ознакомить с основными понятиями и терминологией

Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом и ориентированием;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Оздоровительные:

- укрепление физического здоровья учащихся.

1.3 Объем программы

Программа «Туристыята» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 32 часа.

1.4 Содержание программы

1. Введение. Вводное занятие

Комплектование группы. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в объединении «Туристыята».

2. Спортивное ориентирование и топография

2.1 Правила соревнований по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Проведение со-

реванований. Основные принципы определения результатов.

2.2 Спортивная карта. Масштаб

Рисунок, план, схема, карта. Топографические и спортивные карты. Понятие о масштабе карты. Цвета карты.

2.3 Условные знаки спортивных карт

Дорожная сеть, гидрография, растительность, населенные пункты, рельеф.

Классификация условных знаков:

а) - масштабные, немасштабные,

б) - точечные, линейные, площадные.

Группы спортивных знаков, применяемых в спортивном ориентировании.

Обозначение дистанции.

2.4 Компас. Стороны горизонта

Строение компаса. Определение точки стояния, сторон горизонта.

2.5 Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту. Определение азимута на ориентир.

2.6 Ориентирование

Выбор оптимального пути движения, прохождение дистанции заданного, маркированного маршрутов, по выбору.

3. Специальная подготовка по спортивному туризму

3.1. Специальное снаряжение для прохождения дистанций

Индивидуальная страховочная система, перчатки, каска, обувь. Приспособления для спуска и подъема по перилам, для прохождения навесной переправы. Основная веревка, карабины. Требования к снаряжению.

3.2. Узлы

Группы узлов по назначению: для связывания концов веревок, для присоединения веревки к объекту; схватывающие, проводники и их применение на практике.

3.3. Правила соревнований по спортивному туризму

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов.

3.4. Этапы, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму

Навесная переправа, переправа по бревну, параллельные перила, спуск по склону, подъем по склону, вертикальный маятник.

3.5. Отработка этапов.

4. Организация туристского быта

4.1. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

4.2. Туристские должности в группе

Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф и их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности.

4.3 Снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда. Хозяйственный набор. Ремонтный набор, медицинская аптечка.

4.4 Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

4.5 Походы выходного дня

Совершение походов выходного дня.

5. Скалолазание

5.1 Снаряжение. Техника безопасности

Знакомство со скалодромом. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение.

5.2. Основы техники скалолазания

Техника лазания. Техника страховки.

6. Основы медико-санитарной подготовки

6.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена. Общая гигиеническая характеристика тренировок, сборов, соревнований. Роль закаливания в занятиях спортивным туризмом.

6.2. Медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Перечень, назначение, показания, противопоказания применения лекарственных препаратов.

6.3. Оказание первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия

Наложение жгута и ватно-марлевой повязки, обработка ран.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка

Специфические особенности спортивного туризма на пешеходных и лыжных дистанциях и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Техника пешеходных походов. Техника скалолазания.

7.2. 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.

Практические занятия.

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

8. Соревнования по спортивному ориентированию и туризму

Участие в течение учебного года в школьных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию в группе.

1.5 Планируемые результаты

Личностные УУД:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий спортивным туризмом.

Предметные результаты:

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

- правила вида спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование»;
- правила техники безопасности;
- назначение и применение личного и группового снаряжения и предъявляемые к ним требования;
- типы узлов и их применение;
- основные требования к месту привала и бивака;
- перечень и показания лекарств походной аптечки;
- правила доврачебной помощи во время походов;
- основы спортивного ориентирования и топографии;
- технику и тактику пешеходных и лыжных дистанций 1-2 классов;
- основы техники скалолазания.

уметь:

- работать с картой, компасом, определять стороны горизонта на местности;
- двигаться по азимуту по пересеченной местности;
- вязать узлы и применять их по назначению;
- выполнять технические приемы для участия в соревнованиях группы дисциплин «дистанция»;
- выполнять технические приемы при движении по скалодрому;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовать бивак, приготовить пищу в походных условиях;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристыта »

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении «Туристыта». Основы техники безопасности.	1	1	0	Опрос
2	Спортивное ориентирование и топография	10	3	7	
2.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	0	Тест, выполнение практических заданий
2.2	Условные знаки спортивных карт.	1	1	0	
2.3	Компас. Стороны горизонта. Азимут.	1	0	1	
2.4	Движение по азимуту.	1	0	1	
2.5	Ориентирование	6	1	5	
3	Специальная подготовка по спортивному туризму	10	2	8	
3.1	Специальное снаряжение для прохождения дистанций.	1	1	0	Контроль выполнения практических заданий
3.2	Узлы	2	0	2	
3.3	Правила соревнований по туризму.	1	1	0	
3.4	Отработка этапов	6	0	6	
4	Организация туристского быта	3	3	0	
4.1	Привалы и ночлеги.	1	1	0	Тест, выполнение практических заданий, применение знаний, умений и навыков в
4.2	Туристские должности в группе.	1	1	0	
4.3	Снаряжение.	1	1	0	

					походе
5	Скалолазание	3	1	2	
5.1	Снаряжение. Техника безопасности.	1	1	0	Наблюдение, зачет
5.2	Основы техники скалолазания.	2	0	2	
6	Основы медико-санитарной подготовки	3	2	1	
6.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.	1	1	0	Тест, выполнение практических заданий
6.2	Медицинская аптечка	1	1	0	
6.3	Оказание первой доврачебной помощи	1	0	1	
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	0	2	Сдача нормативов
7.1	Общая физическая подготовка	1	0	1	
7.2	Специальная физическая подготовка	1	0	1	
	Итого	32	12	20	

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	11	13.30-14.15	лекция, беседа	1	Вводное занятие	учебный кабинет	опрос
2	сентябрь	18		лекция	1	Спортивная карта. Масштаб. Условные знаки спортивных карт.	учебный кабинет	опрос
3	сентябрь	25		практика	1	Ориентирование по выбору	Территория школы	контроль выполнения практических заданий
4	октябрь	02		тренировка	1	Компас. Стороны горизонта. Определение азимута	спортивный зал	тест
5	октябрь	09		тренировка	1	Специальное снаряжение для прохождения дистанции. Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
6	октябрь	16		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
7	октябрь	23		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
8	ноябрь	13		практические занятия	1	Узлы	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
9	ноябрь	20		практические занятия	1	Узлы	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
10	ноябрь	27		практика	1	Ориентирование «лабиринт»	спортивный зал	соревнования внутри группы
11	декабрь	4		практика	1	Ориентирование «лабиринт»	спортивный зал	соревнования внутри группы

12	декабрь	11		практика	1	Основы техники скалолазания	спортивный зал	наблюдение
13	декабрь	18		практика	1	Основы техники скалолазания	спортивный зал	наблюдение
14	декабрь	25		практика	1	Основы техники скалолазания	спортивный зал	наблюдение
15	январь	15		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
16	январь	22		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
17	январь	29		практика	1	Ориентирование по маркировке	Территория школы	контроль выполнения практических заданий
18	февраль	5		лекция	1	Привалы и ночлеги	учебный класс	тест
19	февраль	12		лекция	1	Туристские должности	учебный класс	тест
20	февраль	19		решение ситуативных задач	1	Снаряжение	учебный класс	зачет
21	февраль	26		лекция	1	Питание в походе	учебный класс	тест
22	март	04		лекция	1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	учебный класс	тест
23	март	11		лекция практика	1	Медицинская аптечка	учебный класс	тест
24	март	18		лекция, практика	1	Оказание первой доврачебной помощи	учебный класс	тест
25	апрель	01		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
26	апрель	08		тренировка	1	Отработка этапов	спортивный зал	контроль выполнения практических заданий
27	апрель	15		практика	1	Ориентирование в заданном направлении	Территория школы	контроль выполнения практических заданий
28	апрель	22		практика	1	Движение по азимуту	Территория школы	контроль выполнения

								практических заданий
29	май	06		теория	1	Правила соревнований	Учебный класс	тест
30	май	13		практика	1	Ориентирование по выбору	Территория школы	контроль выполнения практических заданий
31	май	20		практика	1	ОФП	спортивный зал	сдача нормативов
32	май	27		практика	1	СФП	спортивный зал	сдача нормативов

2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристыята»

Программа направлена на оздоровительную работу с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Туристыята» для детей, которые стремятся освоить мастерство в спортивном туризме (туристском многоборье).

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей (8-10 лет) в школьном спортзале или на местности (специально оборудованном полигоне).

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладеть знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека. В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента:

Во – первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта.

Во – вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике.

В – третьих, туристские походы требуют соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

Как показывает практика, только средствами туризма в системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу знания туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой.

Целью данной программы является создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике, обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Педагоги, проводящие занятия с детьми, выбирают конкретные приемы и упражнения обучения исходя из своего педагогического опыта.

Известно, что результаты занятий в объединениях спортивно-оздоровительного профиля зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приемы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых усилий и других индивидуальных особенностей личности.

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр.

Работа по программе «Спортивный туризм» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний в спортивном зале или на местности.

Перечень личного снаряжения юного туриста: рюкзак (90-100л.); спальный мешок в чехле, обувь на твердой подошве, сапоги резиновые, фляжка емкостью 1,5-2л., головной убор, штормовка и брюки, спортивный тренировочный костюм, столовые принадлежности, блокнот, ручка, мешок для личного снаряжения.

Задачи программы:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- обеспечение безопасности туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа рассчитана на детей 8-10 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий: 1 раз в неделю – по 1 академическому часу.

Ожидаемые результаты

К концу прохождения программы дети должны:

- ценить и сохранять свое здоровье, здоровье близких и окружающих людей;
- иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знать основы доврачебной помощи при ушибах;
- уметь устанавливать палатку с помощью учителя;
- уметь проходить полосу препятствий.

2.4 Условия реализации программы

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение:

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением и обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы «Туристыя» МОУ «Большеоршинская основная общеобразовательная школа» располагает следующей материально-технической базой:

1. Спортивный зал.
2. Компьютерный класс и выход в Интернет.
3. Мультимедиапроектор, экран.
4. Туристическое снаряжение и оборудование:
 - скалодром;
 - палатки туристские 4-х мест. – 4 шт.;
 - коврики туристские – 12 шт.
 - компасы – 8 шт.;
 - обвязка универсальная – 12 шт.;
 - карабин автомат. – 32 шт.;
 - веревки – 100 м;
 - спусковое устройство – 12 шт.;
 - восьмерки – 12 шт.;
 - набор котелков – 1.

Санитарно - гигиенические условия

Воздушно - тепловой режим в помещении спортзала:

- температура воздуха в комнате 18 – 20⁰ С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;

Световой режим: мощность искусственного освещения 150 люкс.

Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог знакомит воспитанников в соответствии с инструкциями

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

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

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

Формы промежуточного и итогового контроля.

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль знаний осуществляется 2 раза в год (сентябрь, май).

Входной мониторинг – тестирование. Итоговая аттестация проводится в мае и включает в себя практический зачет и тестирование. Результат – зачет/незачет.

По итогам изучения тем проводится промежуточный мониторинг. Он применяется для оценки качества усвоения материала и для выявления трудностей изучаемого материала.

Формы оценки: опрос, тестирование, выполнение практических заданий, выполнение контрольных упражнений, зачет.

Качественными показателями обучения служат результаты выступлений обучающихся на соревнованиях по туризму и ориентированию, выступления на слетах, участие в зачетных учебно-тренировочных спортивных походах, выполнение разрядных требований.

2.6 Оценочные материалы

Этапы педагогического контроля

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течение года)	Спортивное ориентирование и топография	Тестирование участие в соревнованиях	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов результативность участия в соревнованиях
Текущий (в течение года)	Специальная подготовка по спортивному туризму	Тестирование	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов

		участие в соревнованиях	«удовлет.» - 40-60% правильных ответов результативность участия в соревнованиях
Текущий (в течение года)	Организация туристского быта	Тестирование	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	Скалолазание	Практический зачет	высокий уровень - 8-10 баллов, средний уровень – 4-7 баллов, низкий уровень – 1-3 балла
Текущий (в течение года)	Основы медико-санитарной подготовки	Тестирование	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.» - 40-60% правильных ответов
Сентябрь, май	ОФП, СФП	Сдача нормативов	Согласно Правилам вида спорта
Текущий (в течение года)	Соревнования по спортивному ориентированию и туризму	Участие в районных и республиканских соревнованиях	Результативность участия
Входной мониторинг (сентябрь) Итоговая аттестация (май)		Тестирование Тестирование, практический зачет	высокий уровень - 8-10 баллов средний уровень – 4-7 баллов, низкий уровень – 1-3 балла

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный турист»
(проводится на основе результатов входящего и итогового мониторинга)

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы и методы контроля и оценки результатов
1.Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой).	1-3	Тестирование
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½).	4-7	
		Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой).	8-10	
2.Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков по программе	Низкий уровень (практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию).	1-3	Практический зачет
		Средний уровень (овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога)	4-7	
		Высокий уровень (обучающийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно, присутствует творческий подход к	8-10	

Методические материалы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения тренировок. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации.

Метод взаимодействия. Приемы: работа ситуации совместных переживаний.

2.7 Методическое обеспечение программы.

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

- 1 Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.
- 2 Наглядные пособия по применению узлов.
- 3 Плакаты по спортивному туризму.
- 4 Информационные плакаты по туристским навыкам.
- 5 Информационные таблицы по питанию в походе.
- 6 Наглядные пособия по нормативным документам: федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.
- 7 Иллюстрации с видами костров.
- 8 Иллюстрации с видами приемов страховки.
- 9 Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
- 10 Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
- 11 Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
- 12 Топографические карты.
- 13 Спортивные карты.
- 14 Географические карты.

- 15 Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
- 16 Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
- 17 Фотоматериалы, видеоматериалы.
- 18 Отчеты о походах.
- 19 Методические пособия.

2.8 Список литературы и электронных источников для педагога:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
8. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
10. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
11. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
12. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротка. - М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2003
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Интернет-ресурсы:

1. Методические материалы, <https://fcdtk.ru/page/1576745794136-metodicheskie-materialy-turizm-i-kraevedenie>
2. Сборник упражнений по спортивному ориентированию, http://centrtur62.rzn.muzkult.ru/media/2019/11/13/1266392388/Metodicheskoe_posobie-Sbornik_uprazhnenij_po_sportivnomu_orientirovaniyu.pdf
3. Учебно-методические материалы, <http://cdut.yuzhno-sakh.ru/uchebno-metodicheskie-materialyi/>

2.9 Список литературы для детей и родителей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
4. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист» 1983.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: Знание, 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
9. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
14. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
15. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

