Приложение
к программе дополнительного образования,
утвержденной приказом № 185 от 31.08.2022 г.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**
**Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Представлено
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 г.№ 1

Утверждаю:
Директор школы
_____ А.В.Журская
Приказ от 31.08.2022 г. №185

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**
«Спортивный туризм»

| | |
|---|---|
| Направленность: | Спортивно-оздоровительное |
| Уровень: | Базовый |
| Срок реализации: | 2 года |
| Возраст обучающихся: | 8-13 лет |
| Учебный год: | 2022/2023 |

Составитель:
Бурлаков Даниил Андреевич
учитель Физической культуры

Журская Алла Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Журская Алла Валерьевна
Дата: 2022.10.11 14:39:50 +05'00'

п. Восточный-2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка. ..... 3
Календарный учебный график ..... 6
Учебный план (по годам обучения) ..... 6
Содержание программы. ..... 7
Планируемые результаты ..... 17
Оценочные материалы ..... 18
Организационно-педагогические условия: ..... 18

## Пояснительная записка.

Программа кружка «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер. Данная программа определяет основные этапы подготовки начинающих туристов к участию в соревнованиях техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования, а также участие в туристических походах.

Дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 2-6 классов образовательных учреждений, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Нормативно-правовой базой создания программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ Аксарихинской СОШ

Данная Программа является одной из составляющих

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуально-психологического развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширения жизненного пространства детей, повышение уровня самостоятельности;
- создания условий для удовлетворения потребности в общении и социально значимой деятельности;
- формирование ценностного и ответственного отношения к своему здоровью;
- реализации потребности в занятиях спортом;

- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;

- разностороннего развития личности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.Основная цель работы кружка качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного дня, многодневных походах I-III ступени, для участия в соревнованиях техники пешеходного туризма на дистанциях I-III класса, а также привлечения их к организации и проведения туристических соревнований.

***Актуальность программы*;** воспитание молодого человека в духе патриотизма, участие в экскурсиях и походах сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его вряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, достопримечательности родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивать смекалку и находчивость.

***Новизна.***Данная программа характеризуется комплексным подходом к подготовке учащихся техники пешеходного и спортивного туризма. Разработка данной программы обусловлена необходимостью туристской подготовки обучающихся при проведении соревнований и подходов.

**Цель:**формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления; качественная физическая, теоретическая, и практическая подготовка учащихся для участия их в походах выходного и в соревнованиях с техники пешеходного туризма.

**Задачи программы:**

***Образовательные задачи:***

освоение туристских навыков в походе, слёте;

освоение знаний прохождения технических этапов туризму;

изучение различных способов переправ;

изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

***Развивающие задачи:***

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;
развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

***Воспитательные:***

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

**Возраст детей**. Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 8 до 12 лет.

- Первый год обучения - дети 8 -12 лет.
- Второй год обучения – юноши и девушки 8-12 лет.

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 2 учебных года. Общий объем реализации программы – 136 часов

## Календарный учебный график

| | | | |
|---|---|---|---|
| Наименование ДОП «Спортивные игры» | 2022г | Кол-во занятий в неделю | 2 |
| Начало учебного года | 01.09.2022 г. | Количество занятий в год | 68 |
| Окончание учебного года | 25.05.2023г | Продолжительность занятия | 45 минут |
| Начало учебного года | 01.09.2023г | Количество занятий в неделю/ в год | 2/68 |
| Окончание учебного года | 25.05.2024г | Продолжительность занятия | 45 минут |
| Каникулы зимние | 01.01.2023г-<br>09.01.2023г<br>01.01.2024г<br>09.01.2024г | Мониторинг | 29.12.2022г-<br>05.05.2023г<br>29.12.2023г<br>05.052024г. |
| Каникулы летние | 01.06.2023г<br>01.06.2024г | | 12.05.2023г-<br>24.05.2023г |

| | |
|---|---|
| Выходные дни | Праздничные дни, установленные законодательством РФ |

## Учебный план (по годам обучения)

| № | Наименование раздела (темы) | 1 год обучения | 2 год обучения | Формы аттестации |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Основы туристической подготовки | 4 | 4 | Опрос |
| 2 | Топография и ориентирование | 10 | 10 | Опрос |
| 3 | Техника пешеходного туризма | 20 | 20 | Опрос |
| 4 | Краеведение | 10 | 10 | Опрос |
| 5 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности | 9 | 9 | Зачет |
| 6 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | Контрольные соревнования |
| 7 | Соревнования по спортивному туризму | 6 | 6 | Контрольные соревнования |
| Итого занятий | | 68 | 68 | |

## Содержание программы.

**Основы туристической подготовки.**

*Вступительная часть*

Туризм – вид спорта и активного отдыха, средство познания своего края, оздоровления, воспитание самостоятельности. Пешеходный туризм, походы и соревнования. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Крыму. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью. Цель, задачи, содержание работы кружка.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

*Организация туристского быта.*

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, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

***Практические занятия:*** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

*Туристские походы, слеты, соревнования.*

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения. Задачи туристских слётов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад. Подведение итогов похода, соревнований

*Правила техника безопасности при проведении туристских походов, слетов, занятий.*

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

*Практические занятия:* Отработка техники преодолениеестественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостоятельной страховкой.

**Топография и ориентирование**

*Понятие о топографии и спортивной карте*

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

***Практические занятия:*** Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

*Условные знаки.*

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия:*** Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования**.**

*Ориентирование по горизонту, азимут*

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо

(«Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

***Практические занятия:*** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

*Компас. Работа с компасом*

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

***Практические занятия:*** Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

*Измерение расстояния.*

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия:*** Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

**Техника пешеходного туризма.**

*Основы техники пешеходного и спортивного туризма.*

*Понятия о преградах.* Правила преодоления природных преград. *Туристические узлы*. Снаряжение для преодоления природных и искусственных преград, для выступления на соревнованиях. *Страховочные системы.*Самостраховка. Ус самостраховки и схватывающая петля. Командная и судейская страховка. Требования к командной страховке при преодолении водных и скальных препятствий. *Сопровождения.* Применение сопровождающей веревке при преодолении преград. Спуск по склону. Индивидуальная и командная тактика преодоления этапа, организация страховки и самостраховки.*Туристические узлы*. Вязка схватывающей петли сомостраховки. *Спуск* по вертикальной веревке. Правила наведения и снимания перильной веревки. Подъем по склону. Индивидуальная техника и командная тактика преодоления этапа. Правила наведения этапа, организация страховки. Особенности подъема по склону, основные элементы техники скалолазания, организация командной страховки для всех участников. *Траверс склона;* правила преодоления этапа, наведения перил, организация страховки и самостраховки. Первая медицинская помощь, транспортировка потерпевшего. *Правила оказания медицинской помощи в походе.* Медицинская аптечка. *Способы переправы.* Переправа по бревну. Техника движения по веревке с перилами. Страховка, самостраховка и сопровождение участников. Навесная переправа. Виды переправ. Техника индивидуального и командного преодоления переправы. Крутонаклонная навесная переправа вниз(вверх). Ознакомление с правилами прохождения этапа. Преодоление заболоченного этапа по кочкам и жердям. Техника преодоления преграды (рва) с помощью подвешенной веревки способом «маятник».

*Практические занятия;* по технике пешеходного и спортивного туризма. Выступления в соревнованиях в качестве участников.

**Краеведение**

*Родной край, его природные особенности, история.*

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Охрана памятников археологии, военной истории и культуры. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

***Практические занятия:*** Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

*Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи*

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

***Практические занятия:*** Фотографирование в походе. Посещение музеев.

*Изучение района путешествия.*

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

***Практические занятия:*** Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.*

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

***Практические занятия:*** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

*Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений*

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

***Практические занятия:*** Формирование походной медицинской аптечки.

*Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.*

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия:*** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

*Приёмы транспортировки пострадавшего.*

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия:*** Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Общая физическая подготовка**

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

*Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках*

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятия различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия:*** Ведение дневника самоконтроля на занятиях ОФП.

*Занятия по общей физической подготовке*

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

***Практические занятия:*** Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика. Спортивные игры.

**Соревнования по спортивному туризму.**

Ознакомление с «Правилами проведения туристических соревнований». Документация соревнований: технические условия соревнований, схема дистанции, протоколы, заявки. Дистанции по технике спортивного туризма: кросс-поход, полоса препятствий, эстафета. Личные и командные соревнования: особенности организации, проведения и определения результатов.

На соревнованиях используются: верёвки -диаметром не менее 10 мм., длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего; палатки, тенты.

## Календарно-тематическое планирование работы на 1 год обучения

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Планируемое освоение |
|---|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризма | 1 | 1 нед. |
| 2. | История развития туризма в Свердловской области | 1 | 1 нед. |
| 3. | История развития туризма в России | 1 | 2 нед. |
| 4. | Туристические возможности родного края | 1 | 2 нед. |
| 5. | Маршруты туристических походов | 1 | 3 нед. |
| 6. | Изучение организации и проведения походов и экскурсий . | 1 | 3 нед. |
| 7. | Личное и групповое туристическое снаряжение. | 1 | 4 нед. |
| 8. | Основные этапы подготовки похода . | 1 | 4 нед. |
| 9. | Режим питания и калорийность еды в туристическом походе | 1 | 5 нед. |
| 10. | Оказание первой медицинской помощи в походе | 1 | 5 нед. |
| 11. | Техника спуска и подъёма. | 1 | 6 нед. |
| 12. | Техника преодоления навесной переправы | 1 | 6 нед. |
| 13. | Техника вязки узлов (без времени и на время) | 1 | 7 нед. |
| 14. | Прохождения полосы препятствий | 1 | 7 нед. |
| 15. | Прохождение полосы препятствий (личная техника) | 1 | 8 нед. |
| 16. | Общая физическая подготовка | 1 | 8 нед. |
| 17. | Общая физическая подготовка | 1 | 9 нед. |
| 18. | Личная и командная техника преодоления полосы препятствий | 1 | 9 нед. |
| 19. | Изучение флоры и фауны родного края. Вязка узлов. | 1 | 10 нед. |
| 20. | Техника преодоления спуска, подъема, прохождение траверса. | 1 | 10 нед. |
| 21. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 11 нед. |
| 22. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 11 нед. |
| 23. | Вязка узлов. Туристическая полоса препятствий | 1 | 12 нед. |
| 24. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 12 нед. |
| 25. | Вязка узлов на время. Игра по выбору. | 1 | 13 нед. |
| 26. | Прохождения этапов в связке. Подвижная игра. | 1 | 13 нед. |
| 27. | Прохождение этапов в связке на время. | 1 | 14 нед. |
| 28. | Спуск и подъём спортивным способом | 1 | 14 нед. |
| 29. | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 | 15 нед. |
| 30. | Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов. | 1 | 15 нед. |
| 31. | Тренировка по технике туризма | 1 | 16 нед. |
| 32. | Туристская полоса препятствий (личная техника) | 1 | 16 нед. |
| 33. | Изучение Закона России об охране природы, памятников истории и культуры | 1 | 17 нед. |
| 34. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 17 нед. |
| 35. | Личное и групповое туристское снаряжение | 1 | 18 нед. |
| 36. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм | 1 | 18 нед. |
| 37. | Организация питания в походе. | 1 | 19 нед. |
| 38. | Практическое занятие по ориентированию на местности | 1 | 19 нед. |
| 39. | Практическое занятие движения по азимуту | 1 | 20 нед. |
| 40. | Учебные занятия по топографии | 1 | 20 нед. |
| 41. | Основы техники пешеходного туризма. | 1 | 21 нед. |
| 42. | Вязка туристических узлов. | 1 | 21 нед. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 43. | Правила организации командных страховок | 1 | 22 нед. |
| 44. | Способы и правила наведения переправы | 1 | 22 нед. |
| 45. | Порядок прохождения навесной переправы | 1 | 23 нед. |
| 46. | Организация и требования к страховке и сопровождению | 1 | 23 нед. |
| 47. | Правила и способы спуска по склону | 1 | 24 нед. |
| 48. | Изучение спуска по вертикальной веревке | 1 | 24 нед. |
| 49. | Организация и преодоление траверса склона | 1 | 25 нед. |
| 50. | Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего | 1 | 25 нед. |
| 51. | Техника передвижения по веревке с перилами | 1 | 26 нед. |
| 52. | Оборудование и передвижение по веревке с перилами | 1 | 26 нед. |
| 53. | Наведение и правила прохождения навесной переправы | 1 | 27 нед. |
| 54. | Способы наведения и прохождения навесной переправы | 1 | 27 нед. |
| 55. | Преодоление наклонной переправы вниз и вверх | 1 | 28 нед. |
| 56. | Изучение крепления и натяжения перильной веревки | 1 | 28 нед. |
| 57. | Преодоление переправы способом маятник | 1 | 29 нед. |
| 58. | Практические занятия по вязке узлов | 1 | 29 нед. |
| 59. | Организация скальной страховки. | 1 | 30 нед. |
| 60. | Отработка способов наведения и спуска по вертикальной веревке | 1 | 30 нед. |
| 61. | Отработка техники подъема и спуска по скалам | 1 | 31 нед. |
| 62. | Применение и использование командных страховок | 1 | 31 нед. |
| 63. | Правила проведения на спортивно-массовых мероприятиях Соревнования по технике пешеходного туризма | 1 | 32 нед. |
| 64. | Изучение правил соревнований по спортивному ориентированию | 1 | 32 нед. |
| 65. | Туристические нормативы и спортивные разряды туризма в России | 1 | 33 нед. |
| 66. | Участие в туристических соревнованиях | 1 | 33 нед. |
| 67. | Оформление отчётов и выставок по туризму | 1 | 34 нед. |
| 68. | Подведение итога работы кружка за учебный год | 1 | 34 нед. |

## Календарно-тематическое планирование работы на 2 год обучения

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Планируемое освоение |
|---|---|---|---|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризма | 1 | 1 нед. |
| 2. | Основные этапы подготовки похода . | 1 | 1 нед. |
| 3. | Режим питания и калорийность еды в туристическом походе | 1 | 2 нед. |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи в походе | 1 | 2 нед. |
| 5. | Техника спуска и подъёма. | 1 | 3 нед. |
| 6. | Основные этапы организации скальной навесной переправы | 1 | 3 нед. |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 4 нед. |
| 8. | Организация туристического быта, выбор места для привала и ночлега | 1 | 4 нед. |
| 9. | Типы палаток и их назначение ,работа со снаряжением , уход и ремонт | 1 | 5 нед. |
| 10. | Использование страховочных систем при преодолении препятствий | 1 | 5 нед. |
| 11. | Навыки вязания и использование простейших узлов | 1 | 6 нед. |
| 12. | Техника преодоления навесной переправы | 1 | 6 нед. |
| 13. | Техника вязки узлов (без времени и на время) | 1 | 7 нед. |
| 14. | Прохождения полосы препятствий | 1 | 7 нед. |
| 15. | Прохождение полосы препятствий (личная техника) | 1 | 8 нед. |
| 16. | Общая физическая подготовка | 1 | 8 нед. |
| 17. | Общая физическая подготовка | 1 | 9 нед. |
| 18. | Личная и командная техника преодоления полосы препятствий | 1 | 9 нед. |
| 19. | Изучение флоры и фауны родного края. Вязка узлов. | 1 | 10 нед. |
| 20. | Техника преодоления спуска, подъема, прохождение траверса. | 1 | 10 нед. |
| 21. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 11 нед. |
| 22. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 11 нед. |
| 23. | Вязка узлов. Туристическая полоса препятствий | 1 | 12 нед. |
| 24. | Подвижные игры. Общая физическая подготовка | 1 | 12 нед. |
| 25. | Вязка узлов на время. Игра по выбору. | 1 | 13 нед. |
| 26. | Прохождения этапов в связке. Подвижная игра. | 1 | 13 нед. |
| 27. | Прохождение этапов в связке на время. | 1 | 14 нед. |
| 28. | Спуск и подъём спортивным способом | 1 | 14 нед. |
| 29. | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 | 15 нед. |
| 30. | Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов. | 1 | 15 нед. |
| 31. | Тренировка по технике туризма | 1 | 16 нед. |
| 32. | Туристская полоса препятствий (личная техника) | 1 | 16 нед. |
| 33. | Изучение Закона России об охране природы, памятников истории и культуры | 1 | 17 нед. |
| 34. | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. | 1 | 17 нед. |
| 35. | Развитие физических качеств и выносливости | 1 | 18 нед. |
| 36. | Врачебный контроль и самоконтроль туриста. ОФП | 1 | 18 нед. |
| 37. | Техника преодоления естественных препятствий, Меры безопасности | 1 | 19 нед. |
| 38. | Преодоление естественных препятствий без страховочной системы | 1 | 19 нед. |
| 39. | Виды туристических соревнований и особенности их | 1 | 20 нед. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | проведения | | |
| 40. | Участие в туристических соревнованиях | 1 | 20 нед. |
| 41. | Основы техники пешеходного туризма. | 1 | 21 нед. |
| 42. | Вязка туристических узлов. | 1 | 21 нед. |
| 43. | Правила организации командных страховок | 1 | 22 нед. |
| 44. | Способы и правила наведения переправы | 1 | 22 нед. |
| 45. | Порядок прохождения навесной переправы | 1 | 23 нед. |
| 46. | Организация и требования к страховке и сопровождению | 1 | 23 нед. |
| 47. | Правила и способы спуска по склону | 1 | 24 нед. |
| 48. | Изучение спуска по вертикальной веревке | 1 | 24 нед. |
| 49. | Организация и преодоление траверса склона | 1 | 25 нед. |
| 50. | Первая доврачебная помощь, транспортировка потерпевшего | 1 | 25 нед. |
| 51. | Техника передвижения по веревке с перилами | 1 | 26 нед. |
| 52. | Оборудование и передвижение по веревке с перилами | 1 | 26 нед. |
| 53. | Наведение и правила прохождения навесной переправы | 1 | 27 нед. |
| 54. | Способы наведения и прохождения навесной переправы | 1 | 27 нед. |
| 55. | Преодоление наклонной переправы вниз и вверх | 1 | 28 нед. |
| 56. | Изучение крепления и натяжения перильной веревки | 1 | 28 нед. |
| 57. | Преодоление переправы способом маятник | 1 | 29 нед. |
| 58. | Практические занятия по вязке узлов | 1 | 29 нед. |
| 59. | Организация скальной страховки. | 1 | 30 нед. |
| 60. | Отработка способов наведения и спуска по вертикальной веревке | 1 | 30 нед. |
| 61. | Преодоление туристической полосы препятствий на скорость. О.Ф.П. | 1 | 31 нед. |
| 62. | Меры безопасности при проведении туристических слетов. ОФП | 1 | 31 нед. |
| 63. | Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов. ОФП, | 1 | 32 нед. |
| 64. | Подготовка группового и специального снаряжения. ОФП | 1 | 32 нед. |
| 65. | Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. ОФП | 1 | 33 нед. |
| 66. | Командное прохождение туристического маршрута .О.Ф.П. | 1 | 33 нед. |
| 67. | Оформление отчётов и выставок по туризму | 1 | 34 нед. |
| 68. | Подведение итога работы кружка за учебный год | 1 | 34 нед. |

## Планируемые результаты

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

**Личностные результаты:**

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

**ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

**УМЕТЬ:**

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;

- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;
- вязки туристских узлов;

## Оценочные материалы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спортивный туриз».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

## Организационно-педагогические условия:

*Кадровое обеспечение*

Программу реализовывают: педагог физической культуры МКОУ Аксарихинской СОШ Бурлаков Даниил Андреевич

*Материально-техническое обеспечение*

Туристское снаряжение:
Рюкзак - 15 шт.
Спальный мешок - 15 шт.
Палатки - 8 шт.
Палатка "Зима" - 1 шт.
Печка к палатке "Зима" - 1 шт.
Система страховочная - 15 пар.
Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
Аптечка - набор
Компаса жидкостные - 8 шт.
Катамараны
Карты туристские, спортивные
Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.
Веревка вспомогательная - 3 шт.
Карабин туристский с муфтой - 45 шт.
ФСУ («восьмерка» )- 8 шт.
«Жумар» - 8 шт.
Шлем защитный (каска) - 8 шт.
Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.
Раздаточный материал

*Литература для педагога*


1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» , ТССР, М.2009

10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.

11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.

12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.

13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989