

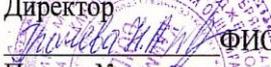
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Климовская средняя общеобразовательная школа №2

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДО»  
Протокол №1  
от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю:  
Директор

Володина Е.В.   
Приказ № 50  
от «02» сентября 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ КСОШ №2  
Протокол № 99  
от « 30 » 08 2024 г.

Утверждаю:  
Директор  
  
Приказ № 100  
от « 30 » 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Школа безопасности»**

**Уровень освоения программы - стартовый  
Реализуется в сетевой форме**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Мартыненко А.С. педагог дополнительного  
образования

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа безопасности» автор-составитель руководствовался следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 29.12.2022;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
- Паспорта приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устава центра и иными нормативно-правовыми актами, регуливающими реализацию дополнительных образовательных программ
- СанПин 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Положением «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы» от 21.04.2023 №3.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень реализации программы:**– стартовый.

## **Актуальность программы**

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. Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности обучающихся.

## **Новизна**

Новизна программы заключается в комплексном подходе к построению учебно-воспитательного процесса. В начале обучения большое внимание уделяется формированию знаний, умений и навыков в разных темах программы с параллельным развитием

познавательных интересов, памяти, внимания, воображения. В дальнейшем на базе сформированных знаний, умений, навыков, приемов деятельности формируются коммуникативные, познавательные, учебные компетентности.

Разработанный, собранный и апробированный в практической деятельности инструментарий (занимательные задачи, кроссворды, ребусы, кодирование, расшифровка информации и многое другое), даёт возможность развивать логику и мышление средствами обучения туризму и краеведению.

## **Педагогическая целесообразность**

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 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.

## **Адресат программы**

Программа «Школа безопасности» рассчитана на один год обучения в группах среднего школьного возраста. В объединении могут обучаться дети в возрасте от 12 до 16 лет.

Для обучения по программе принимаются все желающие не имеющие противопоказаний в здоровье, без наличия каких-либо навыков. В группу набирается 8-12 обучающихся.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Объем программы:*** 108ч.

***Режим занятий:*** 2 раз в неделю – по 1,5 академических часа.

***Форма обучения*** – очная

***Форма реализации***

Программа может быть реализована в формате сетевого взаимодействия учреждения дополнительного образования МБУДО «ЦДО» и общеобразовательных школ района. Педагогами дополнительного образования программа реализуется в сетевой форме на

основании договора «О сетевом сотрудничестве и совместной деятельности» и дополнительного соглашения «О сетевой форме реализации общеобразовательной программы».

**Формы занятий** – групповые и индивидуальные (в рамках групповых).

Используемые **виды занятий**:

теоретическое занятие;  
комбинированное занятие (теоретико-практическое);  
практическое занятие;  
зачетное занятие (позволяет оценить результаты);  
экскурсии;  
игровые программы;  
спортивные тренировки;  
походы

В первые недели работы объединения проводится собрание родителей, на котором подробно рассказывается о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения.

Занятия объединения носят преимущественно практический характер. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, новейших методик. На занятиях воспитывается умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

План занятий строится так, чтобы перед обучающимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, участие в туристском соревновании. Темы для занятий подобраны в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы.

**Цели и задачи программы.**

**Основная цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, помощь в формировании всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение указывает на то, что в туристской деятельности интегрируются такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

***Предметные:***

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование представлений о специальной туристской подготовке, спортивному ориентированию;
- овладение правилами безопасного поведения при проведении практических занятий, походов и экскурсий;
- формирование умения работы с различными источниками информации;
- расширение понятийного аппарата терминами туристско-краеведческой и военно-патриотической направленностей;
- формирование умений и навыков работы с туристским оборудованием (веревки, карабины, личное и групповое снаряжение, карта, компас);
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- вовлечение детей в краеведческую, военно-патриотическую работу, исследовательскую деятельность средствами туризма.

### ***Личностные:***

- содействие правильному физическому развитию воспитанников - укрепление здоровья, закаливание организма, формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие в формировании профессионального самоопределения, профессионально важных качеств личности;
- формирование положительной мотивации на культуру жизнедеятельности - воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);
- формирование потребности к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений, формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, товарищества и взаимовыручки.

### ***Метапредметные:***

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать умение совообразовать и самоутверждаться;
- развивать творческие и коммуникативные способности;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию,
- расширение у обучающихся представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Брянской области и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологических навыков в поведении учащихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

### Учебно – тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности при занятиях туризмом.	3	1	2	Наблюдение, тестирование
2	История развития туризма.	3	1	2	Тестирование, опрос
3	Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.	42	8	34	Сдача нормативов, тесты физических качеств
4	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.	15	4	3	Контрольный поход
5	Подготовка и проведение соревнований.	12	4	8	Соревновательная деятельность
6	Топография и ориентирование	12	4	8	Тестирование, опрос, решение задач, контрольные занятия на местности
7	Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.	12	4	8	Практический срез знаний
8	Итоговое занятие	9	0	9	Итоговая Промежуточная и итоговая аттестация, итоговый поход с проверкой знаний
Итого:		108	27	81	

## Содержание

### **Вводное занятие**

Основные причины возрастания потребности современного человека в общении с природой; особенности поведения человека в природной среде для обеспечения личной безопасности; активный туризм – наиболее эффективный способ общения человека с природой.

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

#### *Практическое занятие*

Знакомство детей с помещением, спортивной площадкой, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Требования к обуви и к одежде. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение и уход за ним.

### **История развития туризма.**

История развития туризма.

#### *Практическое занятие*

Сбор спилс-карты.

### **Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.**

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями.

Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

#### *Практическое занятие*

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

### **Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.**

Изучение основ образования туристического бивака. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Основные типы туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.

#### ***Практические занятия***

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке). Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

#### **Подготовка и проведение соревнований.**

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Формирование положения о проведении соревнований.

#### ***Практические занятия***

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма. Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам. Вязка узлов по их назначению.

#### **Топография и ориентирование.**

Ориентирование на местности. Решение картографических задач. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки, для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды. Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Определение высоты местности на карте. Магнитные меридианы. Сетка карты. Простейшие способы съемки участка местности (маршрута) на туристской прогулке.

#### ***Практические занятия***

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Умение ориентироваться по компасу. Нахождение азимута на удаленные объекты. Движение по азимуту на удаленные объекты.

#### **Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.**

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для

обработки ран и наложения повязок. .Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно – кишечных заболеваний, укусов насекомых. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

#### *Практическое занятие*

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Отработка оказания первой медицинской помощи, правила обработки ран и наложения повязок). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

#### **Итоговое занятие**

Проведение итоговой и промежуточной аттестации. Поход. Движение группы по маршруту протяженностью до 8 – 10 км с использованием плана местности (легенды). Организация лагеря туристской группы, бивака. Приготовление пищи на костре. Проверка туристических навыков.

### **Ожидаемый результат при реализации программы.**

При реализации программы полученные знания позволяют обучающимся лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

#### ***Предметные результаты:***

На занятиях объединения, в походах, на экскурсиях обучающиеся научатся:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической картой, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы; составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы; техническому и тактическому мастерству участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

#### ***Метапредметные:***

Будут сформированы:

- умение работать с различными источниками информации;
- жизненно важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- творческая и исполнительская активность обучающихся;
- интерес к познавательной деятельности;

умение самовыражаться и самоутверждаться;  
творческие и коммуникативные способности;  
разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.  
умение соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  
умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, согласованно работать в группе;  
иметь основы технологической и экологической культуры;

#### ***Личностные:***

Будут формироваться:

профессиональное самоопределение, положительная мотивация на культуру жизнедеятельности;

добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки (интерес к культуре и истории родины, потребность к самопознанию, умение ставить цели и их реализовывать);

потребность к общению (умение идти на компромисс, тактичность, толерантность, умение организовать культурный досуг);

волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, товарищество и взаимовыручка;

готовность и способность вести диалог с товарищами по объединению, педагогом, родителями и достигать в нём взаимопонимания;

нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

## **Ожидаемые результаты Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график (Приложение 1)**

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 .

Начало учебных занятий – 01 сентября.

Окончание учебных занятий – 31 мая.

**Комплектование групп** – с 01 сентября по 15 сентября.

**Каникулы зимние:** с 28 декабря по 08 января

**Каникулы летние:** с 01 июня по 31 августа

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором.

**Количество часов,** отведенных на освоение обучающимися учебного плана в неделю составляет:

2 занятия по 1.5 часа.

**Родительские собрания** проводятся в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**Консультации для родителей** проводятся согласно их запросам.

### **Условия реализации программы**

Для занятий используется просторный светлый кабинет, рассчитанный на комфортное обучение до 12 обучающихся, рельефистая местность имеющая растительность в виде деревьев, кустов.

Для занятия требуется:

страховочные системы 8 штук., вставка 3 бухты по 40 метров, веревка 3 бухты по 20

метров., карабин 32 штуки, «Восьмерка» 8 штук, жумар 8 штук, ОЗК 4 комплекта, комплект для пожарно-спасательного спорта 1 штука, компас 4 штуки, топографическая карта 4 штуки, прусик 8 штук

### **Формы аттестации и контроля**

В процессе обучения по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- **текущие** (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);
- **промежуточные** (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- **итоговые** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь срок обучения).

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускают сравнения его с другими детьми.

На первых занятиях проводится входная диагностика в виде выполнения практических заданий.

Может проводиться как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий.

Текущая диагностика в процессе проведения занятий направлена на закрепление приобретаемых знаний и умений.

**Промежуточная** проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие.

Итоговая диагностика проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Проводится на последних занятиях, а также в ходе участия в походах, соревнованиях.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

самостоятельность выполнения заданий,

осмысленность действий,

разнообразие освоенных умений и сформированность навыков.

При проведении аттестации оценивание знаний, умений и навыков фиксируется на пяти уровнях:

-неудовлетворительный (1 балл)

-минимальный (2 балла)

-базовый (3 балла)

-повышенный (4 балла)

-творческий (5 баллов).

#### **Критерии оценки знаний:**

Творческий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

Повышенный уровень – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

Базовый уровень - усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не всегда последовательно.

Минимальный уровень - имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять

их к решению конкретных задач по образцу без контроля педагога, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

Неудовлетворительный уровень – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

#### **Критерии оценки умений и навыков:**

Творческий уровень – самостоятельно уверенно и безошибочно применяет полученные знания и умения при выполнении практических заданий любой сложности на творческом уровне, имеет необходимые навыки практической работы; правильно определяет цель выполнения работы с соблюдением необходимой последовательности ее выполнения.

Повышенный уровень - применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, не обладает достаточным навыком практической работы (правильно ориентируется, но работает неуверенно)

Базовый уровень – показывает недостаточную сформированность отдельных умений, испытывает затруднения в применении знаний при выполнении практической работы, выполняет практические задания под постоянным руководством педагога;

Минимальный уровень – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для выполнения практической работы, отсутствуют умения работать на уровне воспроизведения, выполняет работу не полностью, выполняет задания с помощью педагога;

Неудовлетворительный уровень - отсутствуют элементарные умения и навыки, выполняет менее половины работы или не приступает к ее выполнению, не может справиться с заданием даже при помощи педагога.

#### **Методы обучения**

В процессе обучения используются словесные, наглядные и практические методы организации учебного процесса.

Из словесных методов используется рассказ, беседа, работа с книгой, лекция, инструктаж, дискуссия. Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами.

Из наглядных методов используются иллюстрации, демонстрации, наблюдение (просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт).

Широко используются практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов, походов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, опросы, тестирование, наблюдение..

#### **Список литературы для педагога:**

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
- 2.Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
- 3.Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

#### **Список литературы для обучающихся:**

- 1.Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
- 2.Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
- 3.Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. – М., 1995.
- 4.Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000.
- 5.Энциклопедия туриста. – М., 1993.
- 6.Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма контроля
1	сентябрь		Беседа	Вводное занятие. Инструктаж	1,5	Наблюдение
2	сентябрь		Практикум, беседа	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	1,5	Беседа
3	сентябрь		Практикум, беседа	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	1,5	Опрос
4	сентябрь		Учебно-тренировочное	История развития туризма	1,5	Индивидуальный опрос
5	октябрь		Беседа	История развития туризма	1,5	Опрос
6	октябрь		Учебно-тренировочное	Разновидности ходьбы	1,5	Наблюдение
7	октябрь		Учебно-тренировочное	Разновидности ходьбы	1,5	Опрос
8	октябрь		Учебно-тренировочное	Лазания по шведской стенке.	1,5	Индивидуальный опрос
9	октябрь		Учебно-тренировочное	Лазания по шведской стенке.	1,5	Опрос
10	октябрь		Учебно-тренировочное	Развитие координации движения.	1,5	Индивидуальный опрос
11	октябрь		Учебно-тренировочное	Развитие координации движения.	1,5	Беседа
12	ноябрь		Беседа	Висы и упоры.	1,5	Беседа
13	ноябрь		Учебно-тренировочное	Висы и упоры.	1,5	Участие в выставке
14	ноябрь		Беседа	Организация туристского бивака.	1,5	Опрос
15	ноябрь		Учебно-тренировочное	Организация туристского бивака.	1,5	Наблюдение
16	ноябрь		Беседа	Сбор рюкзака.	1,5	Беседа

17	ноябрь		Практикум, беседа	Сбор рюкзака.	1,5	Индивидуальный опрос
18	ноябрь		Беседа	Выбор места для бивака, установка палатки.	1,5	Беседа
19	ноябрь		Практикум, беседа	Выбор места для бивака, установка палатки.	1,5	Наблюдение
20	декабрь		Беседа	Первая доврачебная помощь.	1,5	Опрос
21	декабрь		Практикум, беседа	Первая доврачебная помощь.	1,5	Индивидуальный опрос
22	декабрь		Учебно-тренировочное	Упражнения на равновесие.	1,5	Беседа
23	декабрь		Учебно-тренировочное	Упражнения на равновесие.	1,5	Наблюдение
24	декабрь		Учебно-тренировочное	Перелезание через предметы.	1,5	Опрос
25	декабрь		Учебно-тренировочное	Перелезание через предметы.	1,5	Беседа
26	декабрь		Беседа	Подлезание под различными предметами	1,5	Индивидуальный опрос
27	декабрь		Беседа	Промежуточная аттестация	1,5	Беседа
28	январь		Учебно-тренировочное	Эстафеты с переноской предметов.	1,5	Наблюдение
29	январь		Учебно-тренировочное	Висы и упоры.	1,5	Опрос
30	январь		Беседа	Техника безопасности при занятиях на местности	1,5	Индивидуальный опрос
31	январь		Беседа	Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1,5	Наблюдение
32	январь		Учебно-тренировочное	Упражнения на развитие координации движений.	1,5	Беседа
33	январь		Учебно-тренировочное	Упражнения на равновесие.	1,5	Индивидуальный опрос
34	январь		Беседа	Первая доврачебная помощь.	1,5	Наблюдение

35	январь		Учебно-тренировочное	Упражнения на прыгучесть	1,5	Беседа
36	январь		Беседа	Установка палатки.	1,5	Опрос
37	февраль		Беседа	Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)	1,5	Наблюдение
38	февраль		Учебно-тренировочное	Висы и упоры.	1,5	Наблюдение
39	февраль		Учебно-тренировочное	Упражнения на развитие скорости.	1,5	Беседа
40	февраль		Учебно-тренировочное	Эстафеты с переноской предметов.	1,5	Наблюдение
41	февраль		Учебно-тренировочное	Подлезание под различными предметами	1,5	Беседа
42	февраль		Учебно-тренировочное	Эстафеты с переноской предметов.	1,5	Индивидуальный опрос
43	февраль		Учебно-тренировочное	Висы и упоры	1,5	Наблюдение
44	Февраль		Беседа	Техника безопасности при занятиях на местности	1,5	Индивидуальный опрос
45	Февраль		Беседа	Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1,5	Наблюдение
46	март		Практикум, беседа	Упражнения на развитие координации движений.	1,5	Наблюдение
47	март		Учебно-тренировочное	Упражнения на равновесие	1,5	Беседа
48	март		Беседа	Первая доврачебная помощь.	1,5	Индивидуальный опрос
49	март		Практикум, беседа	Упражнения на прыгучесть	1,5	Наблюдение
50	март		Беседа	Установка палатки	1,5	Индивидуальный опрос
51	март		Беседа	Соревнования (установка палатки, полоса	1,5	Опрос

				препятствий с элементами туризма.)		
52	март		Беседа	Первая доврачебная медицинская помощь.	1,5	Беседа
53	март		Беседа	Первая доврачебная медицинская помощь.	1,5	Наблюдение
54	март		Учебно-тренировочное	Упражнения на развитие силы.	1,5	Беседа
55	апрель		Учебно-тренировочное	Упражнения на развитие силы.	1,5	Наблюдение
56	апрель		Учебно-тренировочное	Перелезание через различные предметы.	1,5	Индивидуальный опрос
57	апрель		Практикум, беседа	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1,5	Беседа
58	апрель		Беседа	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1,5	Наблюдение
59	апрель		Практикум, беседа	Топография и ориентирование на местности.	1,5	Наблюдение
60	апрель		Беседа	Топография и ориентирование на местности.	1,5	Опрос
61	апрель		Практикум, беседа	Соревнования по ориентированию	1,5	Беседа
62	апрель		Беседа	Соревнования по ориентированию	1,5	Наблюдение
63	апрель		Практикум, беседа	Упражнения на равновесие.	1,5	Наблюдение
64	май		Учебно-тренировочное	Упражнения на равновесие.	1,5	Индивидуальный опрос
65	май		Практикум, беседа	Упражнения на равновесие.	1,5	Наблюдение
66	май		Беседа	Упражнения на равновесие.	1,5	Наблюдение
67	май		Практикум, беседа	Выбор места для бивака, установка палатки.	1,5	Наблюдение
68	май		Беседа	Сбор места бивака, формирование обратного Маршрута.	1,5	Индивидуальный опрос
69	май		Практикум, беседа	Сбор места бивака, формирование обратного Маршрута.	1,5	Наблюдение

70	май		Учебно-тренировочное	Соревнования по спортивному ориентированию	1,5	Наблюдение
71	май		Практикум, беседа	Итоговая аттестация	1,5	Сдача нормативов
72	май		Учебно-тренировочное	Соревнования по спортивному ориентированию	1,5	Наблюдение
				<b>ИТОГО:</b>	<b>108 ч</b>	

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
2. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
3. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
6. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000.
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993.

**Список рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
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