

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»  
«28 №-а шӧр школа» муниципальной ашӧрлуна велӧдан учреждение  
(28 №-а ШШ» МАВУ)**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 04.09.2018г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 28»  
г. Сыктывкара



И.В. Дмитровская

04 сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ТУРИСТЯТА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст участников: 8-10 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного образования  
Рочев Андрей Владимирович

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Актуальность программы** обусловлена социальным заказом со стороны образовательных учреждений города. Она ориентирована на решение наиболее значимых проблем образования и воспитания в данный период времени: сохранение и укрепление здоровья учащихся, патриотическое и экологическое обучение и воспитание.

**Новизна программы** продиктована её востребованностью в период становления новых государственных стандартов в образовании.

**Отличительной особенностью** данной программы является её практическое ориентирование и активное использование ближайшего природного окружения для достижения поставленных образовательных целей и задач.

**Адресат программы учащиеся:** 8-10 лет

**Вид программы:** базовый

**Объем программы:** 204 часа

**Срок реализации:** 1 год

**Особенности организации программы**

**Количество учащихся в группе** – не менее 15 человек.

**Состав групп** – постоянный.

**Формы организаций образовательного процесса:** индивидуальная, групповая и по подгруппам (не менее 2 раз в неделю).

**Виды занятий** Занятия проводятся в форме игр, экскурсий, походов, бесед, носят в основном практический характер. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

## Цель и задачи программы

**Цель:** Формирование начальных навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье (правильном (здоровом) питании; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; позитивных и негативных эмоций; негативных факторах риска здоровью);
- познакомить с элементарными туристскими знаниями и умениями;

**Воспитательные:**

- формирование организаторских навыков и умение действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать привычку самостоятельно заниматься спортом.

**Развивающие:**

- научить учащихся выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье, а так же составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей учащихся

-формировать экологическую культуру личности учащегося как составляющей туристско-краеведческой деятельности

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>-</b>
1.1	Туристско-краеведческая деятельность учащихся	13	13	-
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Основы туристской подготовки</b>	<b>90</b>	<b>48</b>	<b>42</b>
2.1	Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов	12	10	2
2.2.	Организация и проведение туристских прогулок и походов	16	7	9
2.3.	Туристское снаряжение	16	10	6
2.4.	Организация туристского быта.	18	8	10
2.5.	Топографическая подготовка и ориентирование	16	7	9
2.6.	Медико-санитарная подготовка, гигиена	12	6	6
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Краеведческая работа в походе</b>	<b>64</b>	<b>34</b>	<b>30</b>
3.1.	Общая характеристика края: история, география, природа	14	10	4
3.2.	Культура и народные традиции	14	10	4
3.3.	Природа и экология, охрана природы	14	13	1
3.4.	Сбор краеведческого материала	12	6	6
<b>4.</b>	<b>Раздел 4.Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>
4.1.	Значение физической подготовки и закаливания.	11	11	-
4.2.	Общая физическая подготовка	25	-	25
<b>Итого</b>		<b>203</b>	<b>106</b>	<b>97</b>

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение

#### 1.1. Вводное занятие. Туристско-краеведческая деятельность учащихся

##### *Теоретическое занятие*

Знакомство с деятельностью объединения "Туристы - краеведы", определение понятий туризм и краеведение. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самостоятельный, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Ее роль в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Правила поведения и меры

безопасности во время занятий в учебном кабинете, спортивном зале, на местности, в парке (лесу). Инструктаж по технике безопасности. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

## **Раздел 2. Начальная туристская подготовка**

### **2.1. Основы безопасности и правила поведения туристов - краеведов**

#### *Теоретическое занятие (1 час)*

Правила поведения юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках и походах. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий, традиции туристов. Взаимопомощь в туристской группе. Общественно полезная работа туристов - краеведов.

#### *Практическое занятие*

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения во время занятий и на природе, выработки навыков наблюдательности.

### **2.2. Организация и проведение туристских прогулок и походов**

#### *Теоретические занятия*

Поход - основная форма туристско-краеведческой деятельности. Правила организации и проведения туристских походов. Планирование нитки маршрута и разработка плана-графика похода. Формирование туристской группы. Основные туристские должности и обязанности в группе, распределение обязанностей. Походная документация. Подведение итогов похода, путешествия. Разбор действий группы. Требования к отчету. Обработка собранных материалов. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе.

Ритм и темп движения туристской группы, организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Распорядок дня юного туриста в походе. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Техника преодоления препятствий. Основные туристские узлы, их назначение и применение.

#### *Практические занятия*

Туристская прогулка (экскурсия). Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Строевой и походный шаг. Выбор пути движения, передвижение в составе группы. Отработка техники движения и практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, булинь, схватывающие узлы, встречный и др. Техника вязания узлов.

Сбор группы и прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

### **2.3. Туристское снаряжение**

#### *Теоретические занятия*

Личное и групповое снаряжение юного туриста. Основные требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство, гигиеничность, эстетичность. Требования к одежде и обуви. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток, тентов и правила ухода за ними. Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования ним; правила укладки рюкзака. Костровое и кухонное оборудование. Хранение и переноска режущих инструментов. Оборудование для краеведческой исследовательской работы: фотоаппарат, бинокль, видеокамера... Уход за снаряжением, его хранение и ремонт. Состав ремонтного набора. Назначение предметов ремонтного набора и правила

пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

#### *Практические занятия*

Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Подготовка группового снаряжения к походу, ремонт туристского снаряжения. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.: установка и снятие палатки, натягивание тента, приемы обращения с костровым оборудованием и режущеклоющими инструментами. Подготовка оборудования для наблюдений и исследовательских работ. Упаковка продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

### **2.4. Организация туристского быта**

#### *Теоретические занятия*

Привалы и ночлеги, требования к местам привалов и ночлегов. Организация мест отдыха и туристской стоянки. Требования к туристской стоянке: наличие питьевой воды, дров, безопасность при различных природных явлениях, эстетические и гигиенические требования. Типовая планировка территории туристской стоянки. Правила разведения костра. Типы костров и их назначение. Организация питания и питьевого режим в походе. Требования к упаковке продуктов для перекуса, соблюдение гигиенических требований. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

#### *Практические занятия*

Фасовка и упаковка продуктов, воды и соблюдение гигиенических требований. Планирование и организация места отдыха на местности во время туристской прогулки. Устройство и оборудование туристской стоянки: места для установки палаток, кострища, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты. Уборка мест привалов и стоянок. Заготовка дров, разведение костра и соблюдение мер безопасности. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья, рациональное расходование воды и соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.5. Топографическая подготовка и ориентирование**

#### *Теоретические занятия*

Рисунок и простейший план местности (парка или своей улицы). Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Простейшие условные знаки. Знакомство с топографической картой, масштаб, условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Горизонт и стороны горизонта. Компас, правила пользования им. Определение сторон горизонта по компасу, Солнцу, объектам растительного и животного мира и по местным признакам. Ориентирование с помощью карты в походе. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

#### *Практические занятия*

Рисовка плана кабинета. Знакомство с планом улицы и поселка. Зарисовка топографических условных знаков. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) на местности. 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. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса). Ориентирование на местности.

Ориентирование по описанию (легенде). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

## **2.6. Медико-санитарная подготовка**

### *Теоретические занятия*

Личная гигиена юного туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Обязанности санитара туристской группы. Состав медицинской аптечки. Организация первой доврачебной помощи.

### *Практические занятия*

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка срока годности медикаментов, их упаковки. Изучение приемов оказания доврачебной помощи при порезах, ушибах, ожогах, тепловых и солнечных ударах. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

## **Раздел 3. Краеведческая работа в походе**

### **3.1. Общая характеристика края**

#### *Теоретические занятия*

Знакомство с картой Краснодарского края. Территория и географическое расположение края. История края, района, своего населенного пункта; памятные исторические места. Особенности природы края: климат, растительность, животный мир, полезные ископаемые. Туристские возможности края и района.

#### *Практические занятия*

Определение границ края и района на карте, просмотр фото, видео материалов, обзорная экскурсия. Экскурсия по своему населенному пункту, в краеведческий музей.

### **3.2. Культура и народные традиции**

#### *Теоретические занятия*

Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. Население края, этнический состав. Культура и традиции кубанских казаков. Народные традиции и обряды, праздники и гуляния. Искусство кубанского народа, выдающиеся деятели культуры.

#### *Практические занятия*

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Составление древа рода. Народные игры наших предков и правила их проведения, игры на местности. Изучение культурных достопримечательностей Северского района и своего поселка.

### **3.3. Природа и экология**

#### *Теоретические занятия*

Природные сообщества. Особо охраняемые природные территории (ООПТ). Кавказский государственный биосферный заповедник. Экология и охрана природы. Правила поведения на природе. Охрана природы на туристской прогулке, при организации привалов и туристских стоянок. Природоохранная деятельность туристов.

#### *Практические занятия*

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне (населенном пункте). Экологические игры. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов, родников. Охрана памятников природы. Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

### **3.4. Сбор краеведческого материала в походе**

#### *Теоретические занятия*

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Ведение краеведческой работы в походе. Методы сбора краеведческого материала: наблюдение, фотографирование, ведение дневника и путевых записей, описание экскурсионных объектов. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской

работы. Проведение наблюдений за климатом, погодой, сезонными изменениями в природе в своей местности.

#### *Практические занятия*

Организация наблюдений во время туристских прогулок, экскурсий и походов., ведения календаря наблюдений. Метеорологические наблюдения, изучение народных примет и местных признаков погоды. Зоологические наблюдения: наблюдение за обитателями леса, степи, гор, рек и водоемов в разные времена года. Наблюдение и исследование растительного мира своей местности, сезонных изменений в природе. Фотографирование и ведение дневника наблюдений. Посещение краеведческого музея в ст. Северской, памятников истории и культуры своей местности, памятников природы и мест, интересных своеобразным проявлением природы. Составление описаний экскурсионных объектов. Встречи со старожилами-краеведами, с ветеранами и интересными людьми. Оформление туристско - краеведческой газеты. Подготовка, организация и выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.) по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

#### **4.1. Значение физической подготовки и закаливания**

##### *Теоретические занятия*

Значение общей физической подготовки, закаливания в оздоровлении организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма.

#### **4.2. Общая физическая подготовка**

##### *Практические занятия*

Практические занятия по освоению навыков физической подготовки. Общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные и народные игры. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

- Комплекс утренней физической зарядки.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).
- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).
- Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям), по кочкам.
- Переправа по бревну.

### Планируемые результаты

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- формирование умения понимать причину успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные** результаты изучения курса отражают опыт учащихся в туристской деятельности, а именно:

- формирование представления о роли туризма для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, внимания);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения и участия в соревнованиях;
- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств и навыков по туризму;

- изложение фактов истории развития туризма, роль и значение туристских навыков в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение на занятиях;
- организация и проведение со сверстниками разминок, спортивных эстафет, подготовка однодневных и многодневных походов;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Требования к уровню подготовки учащихся определяются уровнем специальных знаний и умений по следующим критериям:

**Знать:**

- Родной край;
- основы топографии;
- элементы техники и тактики туризма;
- простейшее ориентирование на местности;
- инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися;
- основы туристской подготовки;
- основы гигиены;
- условия проведения туристских соревнований.

**Уметь:**

- применять туристско-бытовые навыки;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты в условиях микрорайона школы;
- вести краеведческие наблюдения;
- применять туристское ориентирование;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простейшие естественные препятствия;

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

<b>Предметно-развивающая среда спортзала</b>	<b>Предметно-развивающая среда спортивной площадки</b>
<p>1. <u>Спортивное оборудование для развития основных видов движений:</u>  Батуты. Гимнастический мостик  Гимнастические скамейки.  Гимнастические кольца.  Канат. Веревочная лестница  Наклонные доски с петлями  Баскетбольные щиты и корзины.  Гимнастическая лестница «Шведская стенка».  Щиты для метания.  Дуги. Тоннели.  Стойки для прыжков.  Набивные мячи.</p> <p>3. <u>Физкультурный инвентарь для</u></p>	<p>1. <u>Общая площадь спортивных площадок:</u> 738 м<sup>2</sup></p> <p>2. <u>Наличие места на спортивной площадке для подвижных игр:</u></p> <p>3. футбольное поле</p> <p>4. <u>Перечень оборудования для спортивных игр:</u>  футбольные ворота 2, баскетбольный щит 1, волейбольная сетка 1, мячи, городки, гимнастические палки, бадминтон,  <u>наличие зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами для развития основных видов движений:</u></p> <p>1. Перечень оборудования для лазания:  Лестница вертикальная (6 шт. разной высоты),</p>

<p><u>общеразвивающих упражнений:</u> Кегли, кубики. Гимнастические палки, обручи. мячи, скакалки.</p> <p>4. <u>Физкультурный инвентарь для спортивных игр:</u> Городки. Кольцеброс. Баскетбольные, футбольные мячи.</p> <p>6. <u>CD и аудио материал.</u> 7. <u>Наглядно-демонстрационные плакаты, схемы.</u></p>	<p>лестница-стремянка (стационарная), «Ракета» - лестница, тоннель, веревочная лестница, канат 1.</p> <p>2. Перечень оборудования для висов, подтягивания: турник 3 (стационарный и подвесной), гимнастические кольца 2, рукоход 3, брусья, наклонная доска с перекладиной, наклонная лестница 1 (переносная).</p> <p>3. Перечень оборудования для прыжков: колеса, цветная дорожка для прыжков в длину с места, яма для прыжков в длину с разбега, дорожка для перепрыгивания, перекладины, «классики», выносной материал (длинная и обычная скакалки, резинки).</p> <p>4. Перечень оборудования для равновесия: колеса, «паутинка», бревно с наклонной доской, дорожка здоровья, лесенка для ходьбы с сохранением равновесия</p>
--	--

### ***Информационно- методическое обеспечение программы.***

В процессе реализации программы используются такие методические приемы, как мотивация и стимулирование, когда на первых занятиях педагог формирует интерес учащихся к обучению и к себе, создавая ситуацию успеха, используя при этом: словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические занятия; познавательные игры; методы эмоционального стимулирования; творческие задания; анализ, обобщение, систематизация полученных знаний и умений; проблемные поисковые формы занятий; выполнение работ под руководством педагога.

#### ***Основные виды деятельности:***

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы;
- соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

В обучении широко используются здоровьесберегающие технологии, игровые моменты. Индивидуально используется технология Портфолио.

Работа с родителями строится через проведение индивидуальных бесед, родительские конференции, походы выходного дня «Туристской тропой всей семьей», совместное творчество.

### **Формы контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации**

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на конкурсах и соревнованиях по спортивному туризму различного уровня.

**Формами** подведения итогов реализации рабочей дополнительной образовательной программы будут:

- выполнение заданий;
- итоги участия в соревнованиях;
- портфолио обучающихся;
- участие в выставках, конкурсах;

- зачетный поход.

### Список литературы

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- 2.Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
- 3.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
- 4.Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
- 5.Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
- 6.Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
- 7.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. —М., 2007.
- 8.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.34
- 9.Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 0—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.
- 10.Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия»,1993.
- 11.Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

### Используемые ЦОР:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся ктурслету” [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) [http://www.turcentrf.ru/stran/metod\\_razrab.htm](http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm)
- 4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений идр.)[http://revolution.allbest.ru/sport/00153421\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html)
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” [http://tourlib.net/books\\_tourism/aleshyn.htm](http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm)
- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” [http://tourlib.net/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm)
- 10) Методическая разработка туристического слета [http://geo0.ucoz.kz/load/metodicheskaja\\_razrabotka\\_turisticheskogo\\_sleta/21-1-0-383](http://geo0.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383)
- 11) Туригротекa (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы)<http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде – ЭОР



