

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
 2. Календарный учебный график.
 3. Учебный план.
 4. Содержание программы.
 5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).
 6. Список литературы.
- Рабочая программа 1 года обучения группы № 1.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Туристскими тропами»** является программой **туристско-краеведческой направленности** и предусматривает обучение, основываясь на:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»).

Программа **«Туристскими тропами»** предусматривает знакомство обучающихся с основами пешеходного туризма и ориентирования.

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Дать школьникам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Наряду с оздоровительным и спортивным значением туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

Ориентирование учит рассчитывать только на себя и на свои силы. Во время соревнований, двигаясь вперед по дистанции и стремясь к финишу, каждому участнику приходится бороться со своими страхами, ленью, нежеланием думать. Важно – победить себя и свои страхи, обдумывая свои действия и принимая взвешенное решение. Нужно научиться работать и мыслить в стрессовой ситуации.

Спортивное ориентирование – это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования.

Спортивное ориентирование подходит людям любого возраста. В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди семей, инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Начиная с 2006 года, проводится всероссийский массовый старт «Российский азимут».

Актуальность программы. Программа способствует оздоровлению школьников весьма простым и доступным способом – туристской деятельностью, а также развитию детско-юношеского туризма в городе. Кроме того, данная программа дает общее представление о спортивном ориентировании, как виде спорта, в раннем возрасте, что является немало важным, так как к одиннадцати годам многие дети уже определяют с выбором вида деятельности.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) для начального звена общеобразовательной школы (образовательными учреждениями) поставлены серьёзные задачи – формировать новый тип личности ребенка – способный нестандартно действовать в нестандартных условиях, умеющий и желающий приобретать знания самостоятельно. Внеурочная деятельность призвана объединить различные виды деятельности школьников отталкиваясь от их интересов с целью получения новых образовательных результатов.

Новизна программы. Детям младшего школьного возраста в рамках программы «**Туристскими тропами**» предлагается в игровой форме познакомиться с азами туристской деятельности, основами спортивного ориентирования и краеведения, получить практические знания по гигиене и анатомии своего тела. Программа может быть использована в рамках интеграции общего и дополнительного образования для внеурочной деятельности младших школьников.

Педагогическая целесообразность. Программа нацелена на развитие личностных качеств ребёнка через формирование познавательных,

исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, укрепление здоровья. Программа способствует социальной адаптации ребёнка, через создание дополнительных возможностей для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, позволяет формировать любовь к родному краю, умение трудиться и организовывать свой быт в условиях природной среды.

Ребёнок пришел в ориентирование, на первом этапе обучения физиологические и технические параметры отступают на второй план, а на первый выходят психологические. Поэтому занятия детей строятся в соответствии с их возрастными особенностями, следовательно - большая часть материала подаётся через игру. Приветствуется желание и участие, а не только результаты.

Уровень программы: ознакомительный. Программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских навыков и умений. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Адресат программы. Программа «Туристскими тропами» предназначена для обучающихся 7-10 лет и разработана с учётом индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей данного возраста. По программе могут обучаться как новички, так и обучающиеся, уже знакомые с туризмом и ориентированием. Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 12-15 человек согласно СанПиН 2.4.4.1251-03. Заниматься в объединении могут обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Перед походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Формы обучения и виды занятий. Программа «Туристскими тропами» в основном предполагает очную форму обучения, но может быть реализована и в дистанционном формате путем использования дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности обучающихся: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия. Для более глубокого усвоения теоретической части проводятся практические занятия на местности, в парке и лесу, соревнования и конкурсы, на которых обучающиеся приобретают практические навыки туристской деятельности. В рамках программы «Туристскими тропами» школьники приобщаются к природе и изучению родного края путём совершения однодневных походов и прогулок выходного дня, учатся устанавливать палатку и укладывать рюкзак, овладевают знаниями о развитии выносливости, силы, быстроты и равновесия.

Экскурсии и походы выходного дня. В каникулярное время, как правило, занятия организуются на свежем воздухе в природной среде с реализацией практического блока программы.

Допустимое количество часов на практические формы занятий:

- экскурсии в своем населенном пункте – до 4 часов;
- полигонное занятие на местности – до 4 часов;
- соревнование по спортивному ориентированию и пешеходному туризму – от 3 до 6 часов;
- проведение похода, загородной экскурсии – до 8 часов;

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы являются туристские соревнования по спортивному ориентированию.

Цель программы: привитие любви к природе и истории родного края, физическое оздоровление организма, развитие познавательной и двигательной активности младших школьников через занятия туризмом и спортивным ориентированием.

Программа предусматривает решение следующих **основных задач:**

• **предметные:**

- сформировать понимание спортивного ориентирования, как вида спорта;
- обучить основам топографии, туристской подготовки и навыкам походной деятельности;
- привить навыки изучения родного края;
- познакомить с основными видами растительного и животного мира своего края;

– обучить основам техники спортивного ориентирования, кроссового бега;

– сформировать основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;

• **метапредметные:**

– развить потребность к саморазвитию и самоорганизации;

– улучшить физические качества и творческие способности;

– научить воспринимать окружающую среду, как предмет постоянной заботы, требующей бережного обращения;

– научить вести поисковую работу;

– повысить творческие способности;

– научить соблюдать правила личной гигиены.

• **личностные:**

– способствовать формированию трудолюбия, целеустремленности и социальной адаптации;

– формировать потребность в здоровом образе жизни;

– привить способность к физической и умственной активности;

– формирование культуры бережного отношения к природе и истории родного края;

– привить способность к оказанию взаимопомощи и умению работать в команде;

– формировать самостоятельность, коммуникабельность и инициативность.

Планируемые результаты:

К концу обучения по программе «Туристскими тропами» обучающиеся должны знать:

– основы топографии и ориентирования;

– основы туристской подготовки;

– условные знаки топографических карт;

– особенности спортивных карт;

– масштаб карты;

– способы измерения расстояний;

– что такое прямая и обратная засечки;

– основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;

– основные вехи истории родного края и родного города;

– основные виды растительного и животного мира Липецкого края;

- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных путешествиях;
- основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- измерять расстояние глазомерным способом, шагами;
- определять масштаб карты;
- определять азимут с помощью компаса;
- следовать правилам поведения и безопасности во время занятий учебно-тренировочных занятий, соревнований, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;
- принимать участие в соревнованиях;
- организовать туристский быт;
- соблюдать правила личной гигиены;
- самостоятельно выполнять элементарные комплексы физических упражнений.

По окончании программы «**Туристскими тропами**» обучающиеся смогут продолжить обучение по следующим общеразвивающим программам: «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Спортивный туризм».

Условия реализации программы:

Набор в группу объединения «Туристскими тропами» осуществляется в соответствии с заявлением родителей о приеме ребенка в объединение МАОУ ДО ДЮОЦ им. Б.Г. Лесюка. Занятия проводятся на базе МБОУ «СШ № 10 с УИОП» согласно утвержденному приказом расписанию на учебный год.

Кадровое обеспечение: Реализует данную программу педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, туристские навыки и опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Педагог должен регулярно повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Материально-техническое обеспечение:

Для успешного освоения обучающимися программы «Туристскими тропами» требуется наличие достаточно хорошей материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом. Оборудование, необходимое для занятий в объединении «Туристскими тропами»:

- компьютер с экраном (по возможности);
- топографические и спортивные карты;
- компасы;
- призмы (контрольные пункты);
- снаряжение для походной деятельности;
- спортивный инвентарь;
- маркировочная лента;
- аптечка.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Формы работы: учебные занятия, соревнования, конкурсы, походы выходного дня, экскурсии;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

- Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,

– Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История спортивного ориентирования	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности в походе и на дистанции	2	2	-	Опрос, тест
3.	Основы туризма	8	4	4	Тестирование
4.	Гигиена туриста-спортсмена	2	1	1	Опрос
5.	Топографическая подготовка юного туриста	8	6	2	Тестирование, соревнования
6.	Техническая подготовка туриста-ориентировщика	10	6	4	Соревнования
7.	Тактическая подготовка туриста-ориентировщика	6	2	4	Соревнования
8.	Краеведение	6	2	4	Викторина, игра
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6	Сдача нормативов
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6	Педагогическое наблюдение
11.	Соревнования по спортивному ориентированию	8	2	6	Текущий контроль
12.	Пешеходные прогулки и походы	6	-	6	Педагогическое наблюдение
13.	Аттестация	2	1	1	Тестирование
	Итого за период обучения:	72	27	45	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение. История спортивного ориентирования.

Организационное занятие. Знакомство с группой, знакомство группы с образовательной программой. Формирование первичного представления о спортивном ориентировании, туризме и краеведении. Спортивное

ориентирование - спорт для всех, историческая справка. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия: Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

Раздел 2. Техника безопасности в походе и на дистанции.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности (в марке, лесу). Правила дорожного движения.

Практические занятия: Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

Раздел 3. Основы туризма.

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена - ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Классификация походов: туристская прогулка, поход выходного дня, многодневные походы. Правила пребывания в природе. Туристское снаряжение. Снаряжение ориентировщика, правила его эксплуатации. Особенности подготовки ориентировщика. Одежда и обувь для занятий ориентированием. Компас, планшет, лыжное снаряжение, вспомогательное снаряжение.

Практические занятия: Подготовка личного снаряжения и группового. Требования к туристскому снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Работа со снаряжением ориентировщика. Бивак. Экипировка туриста для ПВД. Привал и перекус.

Раздел 4. Гигиена туриста-спортсмена.

Понятие о гигиене, в том числе гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Практические занятия: Составление режима дня.

Раздел 5. Топографическая подготовка юного туриста.

Основы топографии, способы изображения земной поверхности. Стороны горизонта. Изображение местности на фото, рисунке, план-схеме, спортивной и топографической карте. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение точки стояния на карте и местности. Ориентирования на местности

по линейным, точечным и площадным ориентирам. Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам местности.

Практические занятия: Условные знаки спортивных карт. Рисовка спортивных знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высот местности с помощью горизонталей. Сопоставление карты с местностью, определение сторон горизонта.

Раздел 6. Техническая подготовка туриста-ориентировщика.

Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки туриста-ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов ориентирования: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия: Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Раздел 7. Тактическая подготовка туриста-ориентировщика.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактический план прохождения дистанции в зависимости от задач, поставленных перед спортсменом, характера местности, насыщенности карты, условий погоды, а также вида соревнований. Приёмы «ухода» от соперников на дистанции.

Практические занятия: Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Отработка тактических приёмов на практике.

Раздел 8. Краеведение.

Родной край, его природные особенности. Растительность и животный мир Липецкого края. История города Ельца. Памятные места Липецкого края.

Практические занятия: Экскурсия в краеведческий музей города Ельца. Викторина «Мой любимый город!». Земляки.

Раздел 9. Общая физическая подготовка (ОФП).

Задачи общей физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия: Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Раздел 10. Специальная физическая подготовка (СФП).

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног). Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Раздел 11. Соревнования по спортивному ориентированию.

Правила по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Контрольное время.

Практические занятия: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте (КП), в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Раздел 12. Пешеходные прогулки и походы.

Практические занятия: Пешеходные прогулки в парк. Парковое ориентирование. Походы выходного дня. Однодневные походы. Туристская полоса препятствий.

Раздел 13. Аттестация.

Итоговое занятие. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся: проверка результатов усвоения знаний, умений и навыков.

Практические занятия: Тестовые задания, игра-испытание, анкетирование, мини-соревнования, турнир «Лучший ориентировщик».

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (методическое обеспечение программы)

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. Проводится в форме опроса или беседы.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит текущий контроль знаний, умений и навыков обучающихся (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого раздела). Проводится в форме опроса, беседы, педагогического наблюдения.

В конце каждого полугодия в форме соревнований проводится промежуточная аттестация обучающихся.

Итоговый контроль проводится в конце курса обучения, с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Проводится в форме соревнования или тестирования.

5.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовое задание для проведения промежуточного контроля.

1. Что такое карта?

1) План местности

2) Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе

9. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

- 1) северной
- 2) западной
- 3) южной
- 4) восточной

10. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

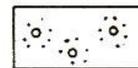
- 1) северной
- 2) западной.
- 3) южной
- 4) восточной

11. Солнце бывает на юге в ...

- 1) 6 часов
- 2) 12 часов
- 3) 18 часов

12. Определите топографический знак

- 1) пасека
- 2) болото
- 3) кустарник



13. Определите топографический знак

- 1) источник, родник
- 2) колодец
- 3) камни отдельные



14. Когда все тени направлены на северо-восток?

- 1) до полудня
- 2) после полудня
- 3) всегда

15. Измерение расстояний по ломаной кривой линии производится с помощью...

- 1) курвиметра
- 2) барометра
- 3) линейки

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы «Туристскими тропами» имеются методические сборники и литература по данному направлению.

На занятиях объединения «Туристскими тропами» педагогом используется **дидактический материал:**

- схемы, памятки, таблицы, плакаты для учебных занятий;

- развивающие игры;
- творческие задачи, кроссворды;
- тестовые задания и упражнения;
- раздаточный материал (карты, карточки, бланки тестовых заданий).

Программа «Туристскими тропами» предполагает использование следующих **методик обучения**:

- *методика индивидуального обучения* (обуславливает особый подход к каждому ребенку);
- *методика проблемного обучения* (поиск самостоятельных решений в освоении теории, техники и приемов в шахматах);
- *методика дифференциального обучения* (предполагает разную сложность заданий по одной теме в зависимости от способностей учащихся).

Основываясь на принципах систематичности и последовательности доступности и наглядности, сознательности и активности, можно выделить следующие **методы обучения**:

- *словесный* – беседа, рассказ, дискуссия;
- *наглядный* – позволяет использовать разнообразные дидактические материалы (использование видео материала, демонстрация на магнитной доске);
- *игровой* – предусматривает создание игровой ситуации на уроке и ее разрешение.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983;
- Александрова Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008;
- Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977;
- Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985;
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.

6.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

- Школьников Ю.К. Человек Полная энциклопедия Эксмо, 2007;
- Холодова О.А. – 5-е изд., перераб. – М.: Издательство РОСТ, 2012, Задания по развитию познавательных способностей (8-9 лет);
- Большая книга знаний. Энциклопедия ООО Издательство «Астрель», 2002;
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2011;
- Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования М.: ЦДЮТиК, 2010;
- Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности - М.: Недра, 1983
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010;
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2009;
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997;
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009;
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии М.: ЦДЮТиК;
- Симаков В.И. Туристские походы выходного дня - М.: СоветскаяРоссия, 1994;
- Уваров В.А. Кудрявцев В.В. К стартам готов- М.: ФиС, 1992.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной (общеразвивающей)
общеобразовательной программе
«Туристскими тропами»
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 07-10 лет

Год обучения: 1-й год обучения

Группы: № 1

Автор-составитель: Мешков Ю.В.,
педагог дополнительного образования

г. Елец - 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Календарно-тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: привитие любви к природе и истории родного края, физическое оздоровление организма, развитие познавательной и двигательной активности младших школьников через занятия туризмом и спортивным ориентированием.

Программа предусматривает решение следующих **основных задач:**

- **предметные:**

- сформировать понимание спортивного ориентирования, как вида спорта;
- обучить основам топографии, туристской подготовки и навыкам походной деятельности;
- привить навыки изучения родного края;
- познакомить с основными видами растительного и животного мира своего края;
- обучить основам техники спортивного ориентирования, кроссового бега;
- сформировать основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;

- **метапредметные:**

- развить потребность к саморазвитию и самоорганизации;
- улучшить физические качества и творческие способности;
- научить воспринимать окружающую среду, как предмет постоянной заботы, требующей бережного обращения;
- научить вести поисковую работу;
- повысить творческие способности;
- научить соблюдать правила личной гигиены.

- **личностные:**

- способствовать формированию трудолюбия, целеустремленности и социальной адаптации;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- привить способность к физической и умственной активности;
- формирование культуры бережного отношения к природе и истории родного края;
- привить способность к оказанию взаимопомощи и умению работать в команде;

– формировать самостоятельность, коммуникабельность и инициативность.

Количество часов программы «Туристскими тропами»: 72 часа.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения по программе «Туристскими тропами» обучающиеся должны знать:

- основы топографии и ориентирования;
- основы туристской подготовки;
- условные знаки топографических карт;
- особенности спортивных карт;
- масштаб карты;
- способы измерения расстояний;
- что такое прямая и обратная засечки;
- основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные вехи истории родного края и родного города;
- основные виды растительного и животного мира Липецкого края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных путешествиях;
- основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- измерять расстояние глазомерным способом, шагами;
- определять масштаб карты;
- определять азимут с помощью компаса;
- следовать правилам поведения и безопасности во время занятий учебно-тренировочных занятий, соревнований, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, соревнований;
- принимать участие в соревнованиях;
- организовать туристский быт;
- соблюдать правила личной гигиены;
- самостоятельно выполнять элементарные комплексы физических упражнений.

По окончании программы «Туристскими тропами» обучающиеся смогут продолжить обучение по следующим общеразвивающим программам: «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Спортивный туризм».

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(1-й год обучения, группа № 1)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов всего	Кол-во часов		Дата проведения	
			теория	практика	по плану	по факту
1	Введение. История спортивного ориентирования	2	1	1	15.09.2022	
2	Техника безопасности в походе и на дистанции	2	2	-	22.09.2022	
3	Виды туризма и классификация походов.	2	2	-	29.09.2022	
4	Особенности подготовки ориентировщика.	2	2	-	06.10.2022	
5	Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения ориентировщика.	2	-	2	13.10.2022	
6	Организация бивака. Привал и перекус в походе.	2	-	2	20.10.2022	
7	Гигиена туриста-спортсмена	2	1	1	27.10.2022	
8	Основы топографии. Стороны горизонта.	2	2	-	03.11.2022	
9	Условные знаки. Масштаб карты. Определение точки стояния.	2	2	-	10.11.2022	
10	Ориентирования на местности. Определение и контроль направлений.	2	2	-	17.11.2022	
11	Сопоставление карты с местностью. Определение сторон горизонта.	2	-	2	24.11.2022	
12	Техника ориентирования. Особенности топографической подготовки.	2	2	-	01.12.2022	
13	Разновидности карт. Их общие черты и отличия.	2	2	-	08.12.2022	
14	Изучение технических приемов ориентирования.	2	2	-	15.12.2022	
15	Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера.	2	-	2	22.12.2022	
16	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	-	2	29.12.2022	
17	Компас. Движение по азимуту.	2	-	2	12.01.2023	
18	СФП: Физические и специальные качества,необходимые	2	-	2	19.01.2023	

	спортсмену-ориентировщику.					
19	ОФП: Ходьба. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища.	2	-	2	26.01.2023	
20	Тактический план прохождения дистанции. Приёмы «ухода» от соперников на дистанции.	2	2	-	02.02.2023	
21	Тактика при выборе пути движения. Ориентиры.	2	-	2	09.02.2023	
22	Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.	2	-	2	16.02.2023	
23	СФП: Упражнения на развитие ловкости, гибкости и прыгучести, равновесия, силы.	2	-	2	02.03.2023	
24	Родной край, его история и природные особенности. История города Ельца.	2	2	-	09.03.2023	
25	Правила по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников соревнований.	2	2	-	16.03.2023	
26	Викторина «Мой любимый город!»	2	-	2	23.03.2023	
27	Экскурсия в краеведческий музей города Ельца.	2	-	2	30.03.2023	
28	ОФП: Бег. Легкая атлетика. Упражнения для мышц ног.	2	-	2	06.04.2023	
29	СФП: Беговая подготовка ориентировщика. Упражнения на развитие выносливости, скорости и быстроты.	2	-	2	13.04.2023	
30	Туристская полоса препятствий.	2	-	2	20.04.2023	
31	Пешеходные прогулки в парк. Парковое ориентирование.	2	-	2	27.04.2023	
32	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	2	-	2	04.05.2023	
33	ОФП: Спортивные подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.	2	-	2	11.05.2023	
34	Соревнования по спортивному ориентированию.	2	-	2	13.05.2023	
35	Походы выходного дня. Однодневные походы.	2	-	2	18.05.2023	
36	Итоговое занятие. Аттестация обучающихся. Тестирование.	2	1	1	25.05.2023	
	ИТОГО:	72	27	45		