

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза А.Д. Вологина
городского округа Октябрьск

Рассмотрено
на заседании МО учителей
Протокол № 1 от 04.08.2025 г.

«Проверено».
И.о. заместителя директора по
УВР Е.А.Кичайкина
«04» августа 2025 г.

Утверждаю к использованию в
образовательном процессе.
Директор ГБОУ ООШ № 5
г.о.Октябрьск
Н.В.Кирюхина
Приказ от 04.08.2025 г.
№ 266-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Туризм»

Направленность:
туристско-краеведческая
Возраст детей: 11-15 лет
Срок образования: 1 год

Разработчик:
Ребенок В.Я. – учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования

г.Октябрьск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарное учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Паспорт программы

1	Наименование программы	«Туризм»
2	Полное наименование образовательной программы	«Туризм для обучающихся 5 – 8 классов»
3	Вид деятельности	Спортивный туризм
4	Направленность	Туристско-краеведческая Программа «Туризм» способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.
5	Аннотация	При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, работать в команде. Приобретенные учащимися знания применяются во время участия в соревнованиях, сборах и слетах при преодолении разных видов дистанций.
6	Уровень сложности	Базовый
7	Место реализации программы	Самарская область, г.Октябрьск, ул. Вологина, д.5 ГБОУ ООШ № 5 г.о.Октябрьск
8	Возрастная категория обучающихся	11-15 лет
9	Указание на адаптированность программы для обучающихся с ОВЗ	Программа не адаптирована для детей с ОВЗ. Осуществляется прием детей, только имеющих основную группу здоровья.
10	Срок освоения программы	1 год
11	Режим занятий, продолжительность занятия.	1 занятие в неделю по 1 академическому часу
12	Сведения о педагогах, реализующих программу	Ребенок Венера Янгирова, педагог дополнительного образования
13	Форма обучения по программе	очная
14	Объем программы	34 недель , 34 часа
15	Наполняемость группы	12-15 человек

1. 1. Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Кроме оздоровительной и спортивной направленности туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику.

При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Направленность. Программа «Туризм» имеет спортивно-туристскую направленность, ориентирована на активное приобщение детей к занятиям физической культурой.

Форма организации – кружковая, индивидуально-ориентированная.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна программы заключается в распределенности и чередовании наиболее крупных и важных содержательных блоков в структуре программы. С учетом объективных возрастных особенностей предполагаемой аудитории программы разумным выглядит сознательный отказ от длительного изучения одной темы, приводящего к снижению заинтересованности и включенности учащихся. Вместо этого адекватным решением является разбиение крупного тематического раздела на более мелкие содержательные учебные модули и распределение их по учебно-тематическому плану. Это позволит активизировать интерес к содержанию программы (учащиеся смогут переключаться с одного тематического раздела на другой) и при этом периодически актуализировать полученные ранее знания.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена стремительным развитием спортивного туризма в Ярославской области и потому имеет запрос со стороны детей и их родителей.

Отличительные особенности. В предлагаемой программе дополнительно делается акцент на обучение спортивному ориентированию.

Адресат программы – учащиеся школы в возрасте 11-15 лет, имеющие основную группу здоровья.

Набор детей производится по принципу добровольности и свободы выбора.

Объем и срок освоения.

Срок реализации программы – 1 год. Программа разработана на 34 учебных недели, объем образовательной программы составляет 34 часа и регламентируется расписанием по 1 академическому часу 1 раза в неделю.

Форма обучения - очная. При желании обучающиеся могут пройти курс программы повторно.

Формы и режим занятий.

Программа предусматривает возможность проведения групповых, индивидуальных, массовых открытых занятий. Допускается обучение по индивидуальному маршруту (для одаренных детей). Процесс обучения и развития личности ребенка осуществляется прежде всего на учебном занятии. Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую (в классе) и практическую (в зале, на спортивной площадке).

Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей учащихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

Состав группы – учащиеся общеобразовательной школы в возрасте 11- 15 лет. При желании обучающийся может пройти курс повторно.

Режим занятий – 1 час в неделю.

Данная программа составлена с учетом личных наработок педагога, соответствует новым требованиям к программам ДОД (Приказ № 196 Мин. просвещения РФ от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

1.2. Цель и задачи программы

Целевое назначение программы:

создание условий для формирования у обучающихся ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных и коммуникативных компетенций через включение их в практико-ориентированную туристско-краеведческую деятельность.

Задачи программы:

- Образовательные:

учить ориентировать, читать карту, применять различные приемы ориентирования местности;

учить техническим приемам спортивного туризма;
вести подготовку обучающихся к судейству и инструкторов по спорту.

- Развивающие:

развивать основные психические процессы;
развивать интеллектуальную и творческую активность обучающихся;
индивидуальные способности обучающихся;
развивать навыки включения в различные виды деятельности.

- Воспитывающие:

через приобщение к спорту воспитывать волевые и морально-этические качества личности;
воспитывать навыки общения в разновозрастном коллективе;
воспитывать ответственность за свои действия;
формировать лидерские качества у обучающихся;
развивать активную жизненную позицию;
приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;
прививать любовь к природе.

1.3. Содержание программы

Тематический план

№ п/п	Наименование тем программы	Кол-во часов
1.	Введение в туризм и спортивное ориентирование	1
2.	Ориентирование и топография. Модуль 1	2
3.	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 1	3
4.	Специальная туристская подготовка. Модуль 1	3
5.	Ориентирование и топография. Модуль 2	1
6.	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 2	2
7.	Специальная туристская подготовка. Модуль 2	2
8.	Ориентирование и топография. Модуль 3	1
9.	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 3	1
10.	Специальная туристская подготовка. Модуль 3	2
11.	Ориентирование и топография. Модуль 4	1
12.	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 4	1
13.	Специальная туристская подготовка. Модуль 4	3
14.	Ориентирование и топография. Модуль 5	1
15.	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 5	7
16.	Специальная туристская подготовка. Модуль 5	2
17.	Подведение итогов работы кружка	1
	ИТОГО:	34 часа

Учебный план

№	Разделы программы	№ зан.	Содержание программы	Кол-во часов			Формы контроля
				Т.	Пр.	Всего	
1	Введение в туризм и спортивное ориентирование (1ч.)	1.	Информация о работе кружка, техника безопасности	1		1	тест по ТБ
2	Ориентирование и топография. Модуль 1 (2 ч.)	1.	Соревнования по спортивному ориентированию, виды и правила. Компас. Строение компаса и работа с ним План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт Топографический диктант.		1	1	
		2.	Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб		1	1	зачет
				1	2	3	
3	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 1 (3 ч.)	1.	Виды туризма. Особенности пешеходных походов	1		1	
		2.	Личное и групповое снаряжение в походе	1		1	опрос
		3.	Гигиена туриста. Укладка рюкзака		1	1	
				2	1	3	
4	Специальная туристская подготовка. Модуль 1 (3 ч.)	1.	Туристские узлы и их назначение. Узлы для незатягивающихся петель и для крепления к опоре Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра		1	1	зачет
		2.	Спуск и подъем спортивным способом. Маятник, лабиринт, параллельные перила, мышеловка, переправа по бревну, по кочкам, навесная переправа		1	1	
		3.	Прохождение полосы препятствий		1	1	мини соревнования
					3	3	
5	Ориентирование и топография. Модуль 2 (1 ч.)	1.	Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф		1	1	
					1	1	
6	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 2 (2 ч.)	1.	Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Костровое оборудование. Противопожарные меры. Типы костров и их назначение.	1		1	
		2.	Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода Меню в походе. Учет расходов продуктов в пути. Водно- солевой режим в походе.	1		1	опрос

		Составление меню на трехдневный поход.		2	2	
7	Специальная туристская подготовка. Модуль 2 (2 ч.)	1. Работа с веревками, способы бухтовки веревок. Типы карабинов, работа с карабинами Самосброс. Командное и личное наведение спуска с самосбросом Регламент соревнований по спортивному туризму. Командное наведение подъема.		1	1	
		2. Самостраховка. Самостраховка на этапах подъем и спуск		1	1	мини соревнования
				2	2	
8	Ориентирование и топография. Модуль 3 (1 ч.)	1. Стороны света. Понятие азимута. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут.	1			
			1			
9	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 3 (1 ч.)	1. Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности. Оказание первой доврачебной помощи.		1	1	практическая работа
				1	1	
10	Специальная туристская подготовка. Модуль 3 (2 ч.)	1. Изготовление носилок. Правила транспортировки пострадавшего на носилках. Командное и личное наведение переправы по бревну через овраг способом маятник. Командное и личное наведение перил для переправы по бревну через овраг.		1	1	
		2. Командное прохождение дистанции: переправа по бревну с самонаведением – навесная переправа с самонаведением Наведение перил для навесной переправы		1	1	зачет
				2	2	
11	Ориентирование и топография. Модуль 4 (1 ч.)	1. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	-	1	1	
				1	1	
12	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 4 (1 ч.)	1. Растения и грибы Самарской области. Птицы, рыбы и животные Самарской области.	1	-	1	

				1	1		
			Командное наведение спуска с самосбросом с организацией командной страховки Командное наведение траверса с самосбросом. Восстановление параллельных перил. Наведение параллельных перил.	-	1	1	
13	Специальная туристская подготовка. Модуль 4 (3 ч.)	2.	Командное прохождение дистанции: подъем с самонаведением – параллельные перила с самонаведением.	-	1	1	зачет
		3.	Индивидуальное прохождение дистанции: переправа по бревну способом маятник – навесная переправа – подъем – спуск с самонаведением – параллельные перила – траверс.	-	1	1	
					3	3	
14	Ориентирование и топография. Модуль 4 (1 ч.)	1.	Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Московский лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций.		1	1	
					1	1	
15	Специальная туристская подготовка. Модуль 5 (2 ч.)	1.	Командное прохождение дистанции: подъем с самонаведением – навесная переправа с самонаведением.		1	1	
		2.	Командное прохождение дистанции: вязка узлов – параллельные перила с самонаведением – переправа по бревну с наведением перил.		1	1	
					2	2	
16	Походная подготовка. Туристский быт. Модуль5 (7 ч.)	1.	Краеведческая подготовка. Топонимика Самарской области.	1		1	
		2.	Знаменитые земляки	1		1	
		3.	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк	1		1	
		4.	Разработка маршрута, плана-графика движения. Подбор и разработка картографического материала.	1		1	
		5.	Составление плана подготовки похода. Туристские должности в походе, обязанности. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	1		1	

		Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу.	1	1	опрос
	6.	Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации, записей, составление отчетов по должностям.	1	1	
	7.		7	7	
Подведение итогов 17 работы кружка (1 ч.)	1.	Подведение итогов работы кружка. Планирование работы кружка на следующий учебный год.	1	1	
			1	1	
		ИТОГО: 34 часа			
		Теория: 16 часов	16	18	34
		Практика: 18 часов			

Содержание учебного плана

Введение в туризм и спортивное ориентирование.

Теория. Информация о работе кружка, техника безопасности. История развития туризма и спортивного ориентирования.

Ориентирование и топография.

Теория. Соревнования по спортивному ориентированию, виды и правила. Компас. Строение компаса и работа с ним. План, карта. Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки из группы «Растительность», «Гидрография», «Искусственные сооружения», «Скалы и камни», «Обозначения дистанции». Некоторые условные знаки из группы «Рельеф». Точечные, линейные и площадные ориентиры. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Бергштрих. Сечение. Стороны света. Понятие азимута. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных перегонах и точное ориентирование на коротких перегонах. Ориентирование с тормозными ориентирами, с использованием крупных форм рельефа

Практика. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте. Чтение карты. Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб. Упражнения на знание условных знаков. Чтение рельефа на карте. Упражнения на тему рельеф. Определение азимута по карте. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Упражнения и задания по теме азимут. Анализ путей движения. Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Московский лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций. Установка лабиринта и индивидуальное прохождение дистанций. Внутренние соревнования по московскому лабиринту.

Походная подготовка. Туристский быт.

Теория. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Личное и групповое снаряжение в походе. Гигиена туриста. Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака. Костровое оборудование.

Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода. Меню в походе. Водно-солевой режим в походе. Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Походная, групповая и личная аптечки. Растения и грибы Самарской области. Птицы, рыбы и животные Самарской области. Краеведческая подготовка. Топонимика Самарской области. Знаменитые земляки. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Туристские должности в походе, обязанности. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу.

Практика. Укладка рюкзака. Типы костров и их назначение. Учет расходов продуктов в пути. Составление меню на трехдневный поход. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Викторина по флоре и фауне Самарской области. Краеведческая викторина. Разработка маршрута, плана- графика движения. Подбор и разработка картографического материала.

Составление плана подготовки похода. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации, записей, составление отчетов по должностям.

Специальная туристская подготовка.

Теория. Соревнования по спортивному туризму, виды, правила. Техника безопасности во время занятий по спортивному туризму. Туристские узлы и их назначение. Узлы для незатягивающихся петель и для крепления к опоре. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметра. Туристское снаряжение и требования к нему. Типы карабинов, работа с карабинами. Регламент соревнований по спортивному туризму.

Практика Спуск и подъем спортивным способом. Маятник, лабиринт, параллельные перила, мышеловка, переправа по бревну, по кочкам, навесная переправа. Прохождение полосы препятствий. Работа с веревками, способы

бухтовки веревок. Самосброс. Командное и личное наведение спуска с самосбросом. Командное наведение подъема. Самостраховка. Самостраховка на этапах подъем и спуск. Изготовление носилок. Правила транспортировки пострадавшего на носилках. Командное и личное наведение переправы по бревну через овраг способом маятник. Командное и личное наведение перил для переправы по бревну через овраг. Организация страховки и сопровождения при переправе по бревну через овраг. Наведение перил для навесной переправы. Командное прохождение дистанции: переправа по бревну с самонаведением – навесная переправа с самонаведением. Командное наведение спуска с самосбросом с организацией командной страховки. Командное наведение траверса с самосбросом. Восстановление параллельных перил. Наведение параллельных перил. Командное прохождение дистанции: подъем с самонаведением – параллельные перила с самонаведением. Индивидуальное прохождение дистанции: переправа по бревну способом маятник – навесная переправа – подъем – спуск с самонаведением – параллельные перила – траверс. Командное прохождение дистанции: подъем с самонаведением – навесная переправа с самонаведением. Командное прохождение дистанции: вязка узлов – параллельные перила с самонаведением – переправа по бревну с наведением перил

Подведение итогов работы кружка.

Теория. Подведение итогов работы кружка. Планирование работы кружка на следующий учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Результаты обучения (предметные результаты)

По окончании обучения учащиеся :

научатся ориентировать карту по компасу и местным признакам;

знают топографические и условные спортивные знаки, обозначение рельефа;

умеют использовать технические приемы спортивного туризма для преодоления препятствий; смогут помогать в судействе соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Результат воспитывающей деятельности

По окончании обучения учащиеся:

будут стремиться к здоровому образу жизни, высоким спортивным результатам; будет развита любовь к природе, сформировано желание бережного отношения к ней; будут стремиться к коллективизму, взаимопомощи на основе совместной деятельности; получат навыки самостоятельной работы, способности к объективной оценке.

Результаты развивающей деятельности

По окончании обучения учащиеся:

будет развита самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок; будет развит устойчивый интерес к занятиям физической культурой; будет сформирована потребность в спортивной активности, созданы условия для самореализации.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарное тематическое планирование

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Введение в туризм и спортивное ориентирование (1 ч.)							
1.			Групповая, индивидуальная	1	Информация о работе кружка, техника безопасности	Учебный кабинет	тест по ТБ
2. Ориентирование и топография. Модуль 1 (2 ч.)							
2.			Групповая, индивидуальная	1	Соревнования по спортивному ориентированию, виды и правила	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
3.			Групповая, индивидуальная	1	Топографический диктант. Упражнения и задачи на чтение карты и масштаб	Учебный кабинет	Зачет
3. Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 1 (3 ч.)							
4.			Групповая, индивидуальная	1	Виды туризма. Особенности пешеходных походов	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
5.			Групповая, индивидуальная	1	Личное и групповое снаряжение в походе	Учебный кабинет	Опрос
6.			Групповая, индивидуальная	1	Гигиена туриста. Укладка рюкзака	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
4. Специальная туристская подготовка. Модуль 1 (3 ч.)							
7			Групповая, индивидуальная	1	Туристские узлы и их назначение. Узлы для незатягивающихся петель и для крепления к опоре	Спортивный зал, улица	Зачет
8			Групповая, индивидуальная	1	Спуск и подъем спортивным способом.	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
9			Групповая, индивидуальная	1	Прохождение полосы препятствий	Спортивный зал, улица	Мини соревнование

5. Ориентирование и топография. Модуль 2 (1 ч.)							
10			Групповая, индивидуальная	1	Упражнения на знание условных знаков	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
6. Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 2 (2 ч.)							
11			Групповая, индивидуальная	1	Привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивуака	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
12			Групповая, индивидуальная	1	Питание в походе. Калорийность пищи. Примерный набор питания для туристского похода	Учебный кабинет	Опрос
7. Специальная туристская подготовка. Модуль 2 (2 ч.)							
13			Групповая, индивидуальная	1	Работа с веревками, способы бухтовки веревок. Типы карабинов, работа с карабинами	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
14			Групповая, индивидуальная	1	Самостраховка. Самостраховка на этапах подъем и спуск	Спортивный зал, улица	Мини соревнование
8. Ориентирование и топография. Модуль 3 (2 ч.)							
15			Групповая, индивидуальная	1	Стороны света. Понятие азимута. Определение азимута по карте. Движение по азимуту	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
9. Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 3 (1 ч.)							
16			Групповая, индивидуальная	1	Причины травм в походе, на соревнованиях, на тренировке и их профилактика. Раны и их разновидности	Учебный кабинет	Практическая работа
10. Специальная туристская подготовка. Модуль 3 (2 ч.)							
17			Групповая, индивидуальная	1	Изготовление носилок. Правила транспортировки пострадавшего на носилках. Командное и личное наведение переправы по бревну через овраг способом маятник, наведение перил для переправы по бревну через овраг	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
18			Групповая, индивидуальная	1	Командное прохождение дистанции: переправа по бревну с самонаведением – навесная переправа с самонаведением	Спортивный зал, улица	Зачет
11. Ориентирование и топография. Модуль 4 (1 ч.)							
19			Групповая, индивидуальная	1	Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
12. Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 4 (1 ч.)							
20			Групповая, индивидуальная	1	Растения и грибы Самарской области	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
13. Специальная туристская подготовка. Модуль 4 (3 ч.)							
21			Групповая, индивидуальная	1	Командное наведение спуска с самосбросом с организацией командной страховки	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
22			Групповая,	1	Командное прохождение дистанции:	Спортивный	Зачет

			индивидуальная		подъем с самонаведением; параллельные перила с самонаведением	зал, улица	
23			Групповая, индивидуальная	1	Индивидуальное прохождение дистанции: переправа по бревну способом маятник; навесная переправа; подъем – спуск с самонаведением; параллельные перила – траверс	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
14. Ориентирование и топография. Модуль 4 (1 ч.)							
24			Групповая, индивидуальная	1	Соревнования по спортивному ориентированию в форме «Московский лабиринт». Разработка схемы для лабиринта и дистанций.	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
15. Специальная туристская подготовка. Модуль 5 (2 ч.)							
25			Групповая, индивидуальная	1	Командное прохождение дистанции: подъем с самонаведением; навесная переправа с самонаведением	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
26			Групповая, индивидуальная	1	Командное прохождение дистанции: вязка узлов; параллельные перила с самонаведением; переправа по бревну с наведением перил	Спортивный зал, улица	Педагогическое наблюдение
16. Походная подготовка. Туристский быт. Модуль 5 (7 ч.)							
27			Групповая, индивидуальная	1	Краеведческая подготовка. Топонимика Самарской области.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
28			Групповая, индивидуальная	1	Знаменитые земляки	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
29			Групповая, индивидуальная	1	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
30			Групповая, индивидуальная	1	Разработка маршрута, плана-графика движения. Подбор и разработка картографического материала	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
31			Групповая, индивидуальная	1	Составление плана подготовки похода. Туристские должности в походе, обязанности. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение
32			Групповая, индивидуальная	1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Составление сметы расходов. Правила поведения в транспорте, населенном пункте, при переходе и движению вдоль проезжей части, в лесу	Учебный кабинет	Опрос
33			Групповая, индивидуальная	1	Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации,	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

					записей, составление отчетов по должностям		
17. Подведение итогов работы кружка (1 ч.)							
34			Групповая, индивидуальная	1	Подведение итогов работы кружка. Планирование работы кружка на следующий учебный год.	Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия кружка «Туризм» должны проходить на улице при хороших погодных условиях и в спортивном зале по необходимости.

Необходимое оборудование:

Системы страховочные

Веревки 10 мм

Веревки 6 мм

Карабины

Жумары

Устройства ФСУ

Комплект спортивных карт различной местности

Знаки контрольных пунктов

Компостеры для отметки

Разметка для маркировки трасс разных цветов

Бумага цветная

Курвиметр

Компасы

Условные знаки спортивных карт

Секундомеры

Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

Мази лыжные

Планшеты для зимнего ориентирования

Аптечка

Костровое оборудование

Спальные мешки

Палатки туристские, походные

Коврики

Рюкзаки

Топор походный

У каждого ребенка на каждое занятие должна быть спортивная форма, соответствующая погоде. В зимнее время желательно наличие лыж.

Методическое обеспечение

Данная программа обеспечена различными видами методической продукции:

дидактический материал;

картографический материал;

руководства и Положение о проведении соревнований;

Педагогические технологии реализации программы

На занятиях реализуются принципы единства общения, воспитания и развития личности обучающегося.

С этой целью широкоиспользуются индивидуальные, групповые и коллективные формы обучения, игры и мини-соревнования.

Основным методом работы является дифференцированный подход. Воспитанники получают задание, подходящее под их уровень знаний, физических возможностей.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности; радость от преодоления возникших трудностей при выполнении упражнений, игры, походы.

Формы активизации учебно-воспитательного процесса

Знакомство с успешными спортсменами Самарской области.

Использование элементов игры, соревнования.

Использование на занятиях методической литературы, журналов, иллюстрационного материала.

Проведение индивидуальных занятий, консультаций.

Проведение походов выходного дня, выездных тренировок

Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию

2.3. Формы аттестации

№	Разделы	Оценочные материалы
1	Введение в туризм и спортивное ориентирование	Тест по ТБ
2	Ориентирование и топография.	Топографический диктант, упражнения по теме
3	Походная подготовка. Туристский быт.	Топографический диктант, практические работы, мини-соревнования, зачеты, викторины
4	Специальная туристская подготовка.	Входной контроль, мини-соревнования, зачеты
5	Подведение итогов работы кружка	Беседа, игра

2.4. Оценочные материалы

1	Тест по ТБ
2	Топографический диктант, упражнения по теме
3	Топографический диктант, практические работы, мини-соревнования, зачеты, викторины
4	Входной контроль, мини-соревнования, зачеты
5	Беседа, игра

2.5. Методические материалы

Методы проведения занятия.

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Формы, методы приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Введение в туризм и спортивное ориентирование	Учебный кабинет, инструкции по ТБ на занятиях кружка	Формы: Коллективная, групповая Методы приемы: фронтальная беседа	Педагогическое наблюдение, ответы обучающихся
2	Ориентирование и топография.	Учебный кабинет, спортивный зал, проектор, тестовые карточки, картографический	Формы: индивидуальная, индивидуально-	Мини-соревнования, зачеты

		материал, секундомеры.	групповая. Методы и приемы: фронтальная беседа Формы: индивидуальная, индивидуально- групповая.	
3	Походная подготовка. Туристский быт.	Учебный кабинет, проектор, тестовые карточки, секундомеры, спортивный зал, рюкзаки, коврики, спальники	Методы и приемы обучения: беседа, информационное сообщение Формы: индивидуальная, индивидуально- групповая.	Мини-соревнования, зачеты, викторины
4	Специальная туристская подготовка.	Спортивный кабинет, страховочные системы, голицы, веревки, карабины, устройства ФСУ, жумары	Методы и приемы обучения: беседа, информационное сообщение Формы: индивидуальная, индивидуально- групповая.	Мини-соревнования, зачеты
5	Подведение итогов работы кружка	Учебный кабинет	Методы и приемы обучения: беседа, информационное сообщение	Педагогическое наблюдение.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагогов:

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
- Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно- методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Шибаетов А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? (программированные задания для контроля и закрепления знаний) – М., 1996.
- Новиков А.Л. Учебно- познавательные игры с элементами топографии. (Учебное пособие). – М. ЦДЮТиК, 2002.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста.- М., ФЦДЮТиК, 2004.
- Шкнев В.А. Спортивно – прикладной туризм. (Программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы). – Волгоград: Учитель, 2009.
- Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
- Черновол В. Справочник туриста. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2001.
- Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – Спб.: «Издательский дом Герда», 2006.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. (Учебное пособие).-М.: Советский спорт, 2009.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- /Под ред. Селиванова А.М./ - Ярославль: Яросл. гос. Ун-т., 2000.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно- методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ,1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ,1997
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ,1997.
- Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско- краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ,1998.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС,1989.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ,1995.
- Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками. – М.: АРКТИ,2001.
- Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. –М.:2005.
- Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. –М.:2005.

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей:

- Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ,2006.
- Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно- методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК,2008.
- Шибает А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? (программированные задания для контроля и закрепления знаний) – М., 1996.
- Новиков А.Л. Учебно- познавательные игры с элементами топографии. (Учебное пособие). –М. ЦДЮТиК, 2002.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Константинова Ю.В. Словарь юного туриста.- М., ФЦДЮТиК,2004.
- Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития,2004.
- Черновол В. Справочник туриста. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2001.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК,2005.
- История Ярославского края с древнейших времен до конца 20-х гг. XXвека.
/Под ред. Селиванова А.М./ - Ярославль: Яросл. гос. Ун-т., 2000.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ,1997.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС,1989.
- Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. –М.:2005.

Приложение 1

Тест по теме " Информация о работе кружка, техника безопасности"

<p>1. Занятия кружка могут проводиться</p> <p>А) На спортивной площадке;</p> <p>Б) В спортивном зале;</p> <p>В) В кабинете.</p>	<p>4. Получили травму, ваши действия</p> <p>А) Сообщите учителю;</p> <p>Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;</p> <p>В) Без разрешения уйдёте с урока.</p>
<p>2. Перед занятиями нужно сходить к врачу, чтобы</p> <p>А) он выписал справку;</p> <p>Б) определить состояние своего здоровья;</p> <p>В) успокоить родителей.</p>	<p>5. Требования к спортивной форме</p> <p>А) Грязная обувь;</p> <p>Б) Спортивная форма стирается 1 раз в 2 недели;</p> <p>В) Форма для занятий на улице- короткая, в зале- длинная;</p> <p>Г) Обувь с гладкой (скользкой) подошвой;</p> <p>Д) Обувь больше размера ноги на 1-2 размера;</p> <p>Е) Всё перечисленное правильно;</p> <p>Ж) Всё перечисленное не правильно</p>

<p>3. Травма – это</p> <p>А) плохое состояние органов пищеварения;</p> <p>Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;</p> <p>В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.</p>	<p>6. Меры безопасности при проведении подвижных игр</p> <p>А) Строго соблюдать правила игры;</p> <p>Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</p> <p>В) При падении сгруппироваться;</p> <p>Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;</p> <p>Д) Всё вышеперечисленное.</p>
<p>Ответы:</p> <p>1 - А, Б, В; 2 - Б; 3 - В; 4 - А; 5 - Ж; 6-Д</p>	

Тест по теме " Соревнования по спортивному туризму, виды, правила. Техника безопасности во время занятий по спортивному туризму "

<p>1. Какой должна быть одежда и обувь для занятий спортивным туризмом?</p>	<p>4. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?</p> <p>А) Отдай.</p> <p>Б) Выбери.</p> <p>В) Расслабь.</p> <p>Г) Выдай.</p> <p>Д) Отпусти.</p>
<p>2. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?</p> <p>А) Пошел.</p> <p>Б) Вперед.</p> <p>В) Быстрее.</p> <p>Г) Свободно.</p> <p>Д) Ухожу.</p>	<p>5. Какая команда подается при готовности к страховке?</p> <p>А) Я держу тебя.</p> <p>Б) Я страхую.</p> <p>В) Страховка готова.</p> <p>Г) Все нормально.</p> <p>Д) Можешь идти.</p>
<p>3. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?</p> <p>А) Подтяни.</p> <p>Б) Выбери</p> <p>В) Возьми</p> <p>Г) Забери</p> <p>Д) Выдай</p>	<p>6. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?</p> <p>А) Можно идти.</p> <p>Б) Вперед.</p> <p>В) Двигай.</p> <p>Г) Начинай движение.</p> <p>Д) Пошел.</p>
<p>Ответы:</p> <p>1 – одежда, закрывающая локти и колени, обувь без металлических шипов; 2 - Г; 3 - Г; 4 - А; 5 - В; 6-Д</p>	

Проверочная работа по теме " План, карта. Масштаб карты. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте"

<p>I. Допишите недостающие слова.</p> <p>Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.</p>	<p>V. Допишите недостающие слова.</p> <p>Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.</p>
<p>II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?</p> <p>1. Общегоеографические.</p> <p>2. Специальные (тематические).</p>	<p>VI. Какой масштаб самый крупный?</p> <p>1. 1:200000</p> <p>2. 1:50000</p> <p>3. 1:25000</p> <p>4. 1:5000</p> <p>5. 1:10000</p>

<p>III. Допишите недостающие слова. Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.</p>	<p>VII. Допишите недостающие слова. Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.</p>
<p>IV. Допишите недостающие слова. Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.</p>	<p>VIII. Какой масштаб самый мелкий? 1. 1:2000000 2. 1:1000000 3. 1:25000 4. 1:500000 5. 1:50000</p>
<p>Ответы: 1 – поверхности, плоскости, проекции; 2 - 1; 3 - общегеографические, 1:1000000, местность; 4 - линий, карте, линии, местности; 5 - числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии; 6-4; 7 - графическое, численного, шкалу, расстояниям, местности; 8 – 1.</p>	

Проверочная работа по теме " Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Бергштрих. Сечение"

1. Подбери к каждому знаку правильную надпись:

самый крутой склон на юго-западе.

две вершины, из которых южная – выше.

ровное выполаживание по кругу. В высшей точке – седловина и узкий проход.

гора практически отвесно обрывается к востоку.

южный и северный склоны очень крутые.

на этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.

Найти профиль холма, соответствующий рисунку горизонталей.

По предложенному описанию сделайте графическое изображение рельефа с помощью горизонталей:

Холм с двумя одинаковыми

вершинами

Холм с пологим спуском на юг

Холм с крутым западным склоном

Холм с пологим северо-западным

склоном

Возможные упражнения к зачету по топографии

Упражнение 1.

Показать на спортивной карте условные знаки только одной группы (рельефа, гидрографии и болот, скал и камней, растительности, искусственных сооружений, обозначение дистанций, дополнительные)

Упражнение 2.

Ответить, к какой группе относятся знаки: поле, луг, озеро, ручей, обрыв, просека, ямка, холм, бурелом, мостик, канал, промоина и т.д.

Упражнение 3.

Зарисовать наибольшее число знаков за одну минуту (по памяти).

Упражнение 4.

Разложить набор знаков по группам - за минимальное время.

Упражнение 5.

Показать на спортивной карте десять разных знаков рельефа, гидрографии, растительности и т.д.

Упражнение 6.

Назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спортивной карты вдоль линии *север-юг*.

Упражнение 7.

Зарисовать внемасштабные знаки.

Упражнение 8.

Перечислить те знаки, с помощью которых карта может быть правильно ориентирована по сторонам света.

Упражнение 9.

Нарисовать карту размером 10x10 см, используя максимальное количество разнообразных условных знаков.

Упражнение 10.

Определить на карте высоту холмика или глубину впадины по горизонталям.

Упражнение 11.

Изобразить холм высотой 5, 10, 12.5 метров при высоте сечения $H = 2,5$ м.

Упражнение 12.

Изобразить впадину (возвышенность) с несколькими холмиками (ямками) различной конфигурации.

Упражнение 13.

Раскрасить черно-белую карту.

Упражнение 14.

Зарисовать знаки обозначения дистанции (по памяти).