

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ "Дьяконовская СШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

/Заместитель директора
по УВР

Ловягина О.В.
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Марунич Т.А.
Приказ №90 от «28» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"Я- ТУРИСТ"

для обучающихся 6-11 классы

Составил

педагог дополнительного образования

Кошкин Владимир Владимирович

с. Дьяконово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Я -турист » имеет туристско-краеведческую направленность.

О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития. В связи с этим становится актуальным поиск путей решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе требований:

Конституции Российской Федерации.

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Национальной доктрины образования в Российской Федерации, 2000 г.

Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа носит образовательно-развивающий характер. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Новизна программы заключается в том, что в рамках 2 - х годовичного курса обучения) она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования человека. Программа является личностно-ориентированной, т.е. ориентированной не столько на социальный заказ государства, сколько на потребности личности. Это предполагает признание педагогом приоритета развивающей личности перед другими задачами, а также реализацию педагогического принципа природосообразности.

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и

культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Туризм способствует решению этих проблем. Комнатные дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений; средством всестороннего развития личности.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем: туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма можно выделить такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого обучающегося группы за свои действия перед другими.

Цель программы развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

В ходе достижения цели программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

1. научить ориентироваться на незнакомой местности;
2. научить составлять простейшие схемы маршрутов;
3. научить овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
4. научить технике пешего туризма;
5. научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Развивающие:

1. развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
2. развивать память и внимание;
3. развивать деловую и познавательную активность;
4. развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

1. воспитывать патриотизм;
2. воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
3. воспитывать чувство коллективизма.

Отличительные особенности данной программы программы от других программ в том, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему,

продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Сроки реализации программы рассчитаны на 1 год занятий с детьми среднего и старшего школьного возраста, проявляющими интерес к физической культуре, туризму и краеведению.

Программа занятий рассчитана на 35 учебных часа, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Условия набора и комплектования групп

Набор обучающихся осуществляется: по итогам индивидуального собеседования с ребенком.

По результатам собеседования производится зачисление детей в кружок и формирование групп.

Формы и режим занятий

Основной формой обучения являются групповые занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут. Занятия проводятся в групповых коллективах численностью до 15 человек.

Форма проведения занятий - аудиторная.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов). «Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристский поход, соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций

Ожидаемые результаты освоения программы

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Способы проверки результатов освоения программы

Для проверки результатов освоения программы предполагается входная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Цель аттестации – оценка успешности освоения обучающимися разделов программы.

Входной контроль осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Текущий контроль - проводится по окончанию изучения темы в виде устного опроса, практической работы.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем общеразвивающей программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в середине учебного года по пройденным темам, осуществляется при помощи практических заданий и устного опроса по теории. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол результативности освоения программы, в котором фиксируется уровень теоретической и практической подготовки за полугодие.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в форме практического задания и устного опроса по теории. Итоговая аттестация обучающихся направлена на выявление уровня освоения разделов программы за весь срок обучения.

Формы контроля:

- педагогические наблюдения;
- специальная диагностика умений и навыков;
- отслеживание уровня взаимоотношений в коллективе;
- тестирование;
- контрольные задания;
- участие в соревнованиях, экскурсиях, походах

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- походы выходного дня, соревнования;
- зачетные мероприятия;
- викторины, игры, эстафеты, игры – путешествия;
- тестирование по вопросам теории.

Программа предполагает входную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Входной контроль осуществляется в начале учебного года, и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем образовательной программы.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление уровня освоения разделов программы за год или за весь срок обучения

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I.

1. Общие темы

1.1. Вступление. Вводный, первичный инструктаж по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы. Оздоровительная роль туризма.

Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения, порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

РАЗДЕЛ II.

Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии.

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении

задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии).

Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения

заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.6. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков.

Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

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

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на площадке или в парке).

РАЗДЕЛ III.

Азбука топографии

3.1. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола, учебного класса.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движение по схеме.

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

3.2. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

РАЗДЕЛ IV.

Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности

Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр.

Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила,

технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в районе.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

РАЗДЕЛ V.

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Закаливание организма.

Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Обсуждение правил личной гигиены.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

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

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края.

Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи.

Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев,

экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ VII.

Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции.

Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной

туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

РАЗДЕЛ VIII.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Спортивные игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

8.3. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия Проведение походов с целью приобретения и закрепления практических умений и навыков по технике, тактике пешеходного туризма, организации походной жизни, приготовления еды на костре, сплочения коллектива.