

Белоглинский район с. Белая Глина
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9
имени В.Л. Скрипалева Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
_____ года протокол № 10
председатель _____ С.В. Онищенко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год: 72 часов (9-10 класс)

Возрастная категория: от 14 до 17 лет (9-10 класс)

Состав группы: 1 группа 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер программы в Новигаторе: 56344

Автор-составитель:

Лавриненко Мария Александровна
Педагог дополнительного образования

с. Белая Глина, 2023 год

Содержание программы:

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) по спортивному туризму составлена на основе ФГОС по туризму, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10(от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы общего образования» по предмету «туризм» (2020 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по туристической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Направленность: программа дополнительного образования «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую.

Новизна: данной программы состоит в том, что в рамках годичного цикла обеспечивается активная походная деятельность, общая туристическая подготовка, объединяющая основы техники пешего, горного и водного туризма, основные приемы выживания в неблагоприятных условиях, необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, общей физической подготовке, психологии межличностных отношений, истории родного края, создавая тем самым органичное сочетание духовного, спортивного и интеллектуального развития личности.

Пешеходный, водный и горный туризм – самые массовые и доступные виды туризма и именно на освоение основных навыков в этих видах туризма делается акцент. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа разработана с учетом психолого – физиологических особенностей среднего и старшего школьного возраста.

Инновационность программы: данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Актуальность: данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия туризмом и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность: образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями: программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод знаний в практические навыки и

умения;

Адресат программы:

Адресатом программы «Туризм» являются учащиеся 9-10 классов проявляющие интерес к туризму и спорту без предварительного отбора и степени подготовленности.

Уровень программы: ознакомительный

Объем и сроки:

Программа рассчитана на 2 часа (9-10 класс) в неделю. Общий объём – 72 часов (9-10 класс) в год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 14 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

Режим занятий – продолжительность одного занятия 2 часа (9-10 класс) в неделю - 2 занятия

2.1. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для знакомством и развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные (предметные):

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов туризма;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии туризма

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о туризме, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Личностные:

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры; воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные: освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную

оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

9-10 класс

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего часов
1	Введение.	2		2
2	Туристическое снаряжение.	2	2	4
3	Ориентирование. Топографическая подготовка.	2	2	4
4	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе.	2	2	4
5	Туристический бивак.	4	4	8
6	Первая медицинская помощь. Гигиена туриста.	4	4	8
7	Спортивная подготовка туриста (ОФП).		10	10
8	Этапы туристического многоборья.	8	8	16
9	Туристические походы.		16	16
	Итого:			72

Тема № 1 Введение (2 часа).

Заполнение анкет воспитанников. Беседа о туризме и о работе кружка. Сообщение нормативов значков «Турист России». Рассказ об интересных походах.

Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов. Законы туристов.

Тема № 2 Туристическое снаряжение (4 часа).

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.

Основные требования к снаряжению. Туристическая палатка, устройство, виды.

Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака.

Установка палатки.

Тема № 3 Ориентирование. Топографическая подготовка. (4 часа).

Стороны горизонта. Ориентирование по компасу Адрианова. Ориентирование по местным предметам. Азимут.

Определение направлений по заданным азимутам. Движение по азимуту.

Знакомство с топографической картой и знаками. Масштаб, виды масштабов.

Измерение расстояний по карте с помощью линейки и курвиметра.

Ориентирование по карте и на местности.

Тема № 4 Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе (4 часа).

Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе; их изменения в зависимости от различных условий.

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Положение тела, ног, при пешем передвижении по ровной, пересеченной местности.

Перемещение по лесу через кустарник и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам.

Техника безопасности в туристических походах в движении. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности.

Распределение обязанностей в туристической группе. Режим ходового дня и режим на дневке.

Тема № 5 Туристический бивак (8 часа).

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала в походе. Планировка бивака. Общественно полезная работа на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Правила безопасности при работе у костра.

Питание в походе. Калорийность. Примерный набор продуктов питания в походе. Расфасовка продуктов.

Туристические рецепты и приготовление пищи.

Практическое задание по расчету калорийности и подбору продуктов для похода протяженностью 4 дня.

Тема № 6 Первая медицинская помощь. Гигиена туриста (8 часа).

Личная гигиена туриста как профилактика заболеваний. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.

Примерный состав туристической аптечки, применение лекарств.

ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах.

ПМП при переломах. Способы транспортировки пострадавшего.

Тема № 7 Спортивная подготовка туриста (ОФП) (10 часов).

Занятия предусматривают упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, укрепления и развития рук и плечевого пояса, ног. Беговые тренировки, игра в футбол, баскетбол.

Тема № 8 Этапы туристического многоборья (16 часов).

Подъем по склону группы, организация командной страховки.

Спуск по склону(дюльфер), организация командной страховки.

Траверс склона, организация командной страховки.

Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки.

Организация навесной переправы через реку или овраг.

Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.

Подъем пострадавшего по склону, организация командной страховки.

Спуск пострадавшего со скалы, организация командной страховки.

Передвижение группы по тонкому льду, организация командной страховки.

Каждый из этапов многократно проходится и закрепляется практически на местности!

Тема № 9 Туристические походы (16 часов).

Во время тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных видов естественных препятствий, отработывая и закрепляя до автоматизма технику пешего, водного и горного туризма (подъемы, спуски по склонам, движение через подлесок, по заболоченной местности). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Приготовление пищи в походных условиях.

Районы походов: Новопокровский Лесхоз, р. Рассыпная.

1.4. Планируемые результаты.

Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны владеть учащиеся после прохождения программы.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- Законы туристов. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности. Нормативы значков «Турист России». Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов.
- Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Правила укладки рюкзака, основные ошибки при укладке рюкзака.
- Топографические знаки. Масштаб, виды масштабов.
- Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе. Распределение обязанностей в туристической группе.
- Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала в походе. Планировка бивака. Общественно полезная работа на биваке. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.
- Примерный набор продуктов питания в походе. Туристические рецепты приготовления пищи.
- Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.

- Состав туристической аптечки, применение лекарств. ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах. ПМП при переломах. Способы транспортировки пострадавшего.
- Правила проведения туристских соревнований по многоборью, права и обязанности участников.

Учащиеся должны уметь:

Устанавливать палатку. Укладывать рюкзак. Ориентироваться на местности при помощи компаса и по местным предметам. «Читать» карту при помощи топографических знаков, определять азимут. Держать строй, темп, режим, интервал во время движения в походе. Уметь перемещаться по лесу через кустарник и завалы, двигаться по заболоченной местности, по дорогам. Осуществлять бивуачные работы. Разводить различные типы костров. Уметь организовать навесную переправу через реку, преодолевать овраги с помощью «маятника», спускаться дюльфером, подняться на склон с помощью жумара. Организовывать командную страховку и самостраховку при преодолении различных естественных препятствий, спусках и подъемах по склону. Суметь приготовить простейшие кулинарные блюда в походных условиях. Рассчитать необходимый перечень продуктов на 3-4 дневной поход. Оказать ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах, при переломах. Транспортировать пострадавшего при различных травмах. Проводить комплекс разминочных упражнений и тренировочные упражнения на различные группы мышц.

Личностные результаты:

освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:

2.1. Календарный учебный график

9-10 класс

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
I				72				
1.1			Введение	2				
1.1.1			Виды туризма, особенности пеших, горных, водных походов. Законы туристов	1 (80 минут)		групповая	учебный класс	Опрос
1.2			Туристическое снаряжение	4				
1.2.1			Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Опрос
1.2.2			Основные требования к снаряжению. Туристическая палатка, устройство, виды	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Опрос
1.3			Ориентирование. Топографическая подготовка.	4				
1.3.1			Стороны горизонта. Ориентирование по компасу Адрианова. Ориентирование по местным предметам.	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Опрос
1.3.2			Азимут. Определение направлений по заданным азимутам. Движение по азимуту.	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
1.4			Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности в походе	4				
1.4.1			Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки во время движения в походе; их изменения в зависимости от различных условий	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	Опрос
1.4.2			Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Положение тела, ног, при пешем передвижении по ровной, пересеченной ме-	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	Опрос

		стности.					
1.5		Туристический бивак	8				
1.5.1		Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала в походе. Планировка бивака. Общественно полезная работа на биваке.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	опрос
1.5.2		Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка дров. Правила безопасности при работе у костра.	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
1.5.3		Питание в походе. Калорийность. Примерный набор продуктов питания в походе. Расфасовка продуктов.	2 (80 минут)		групповая	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
1.5.4		Туристические рецепты и приготовление пищи.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	опрос
1.6		Первая медицинская помощь. Гигиена туриста	8				
1.6.1		Личная гигиена туриста как профилактика заболеваний. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	опрос
1.6.2		Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	опрос
1.6.3		Примерный состав туристической аптечки, применение лекарств.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	опрос
1.6.4		ПМП при обморожениях, ожогах, мозолях, царапинах, укусах.	2 (80 минут)		групповая	учебный класс	Практическое выполнение
1.7		Спортивная подготовка туриста (ОФП)	10				
1.7.1		Занятия предусматривают упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, укрепления и развития рук и плечевого пояса, ног. Беговые тренировки, игра в футбол, баскетбол.	10		групповая	Спортивный зал, стадион	Практическое выполнение
1.8		Этапы туристического многоборья	16				
1.8.1		Подъем по склону группы, организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.2		Спуск по склону(дюльфер), организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.3		Траверс склона, организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение

1.8.4		Переправа через овраг с помощью маятниковой веревки.	1 (40 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.5		Организация навесной переправы через реку или овраг.	2		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.6		Переправа по параллельным перилам, организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.7		Подъем пострадавшего по склону, организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.8		Спуск пострадавшего со скалы, организация командной страховки.	2 (80 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.8.9		Передвижение группы по тонкому льду, организация командной страховки.	1 (40 минут)		групповая	туристическая база	Практическое выполнение
1.9		Туристические походы	16				
1.9.1		Во время тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных видов естественных препятствий, отработывая и закрепляя до автоматизма технику пешего, водного и горного туризма (подъемы, спуски по склонам, движение через подлесок, по заболоченной местности). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивуака. Приготовление пищи в походных условиях.	16		групповая		Практическое выполнение
		Итого	72 часа				

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо

Материально техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), оборудованное необходимой мебелью (стульями для учащихся и столом и стулом для педагога);

- необходимо наличие всех необходимых расходных материалов для детей.

Информационное обеспечение:

- специальные современные технические средства обучения (компьютер, монитор, флеш-карты, диски с видео-занятиями, презентациями, мастер-классами, специализированная литература, наглядные пособия, пооперационные карты).

Методическое обеспечение (на группу 6 человек).

- Палатка Юрта 3-х местная – 4 шт.
- Тент групповой 3-5 м. – 2 шт.
- Трос костровой – 1 шт.
- Котел туристический 5 л – 1 шт.
- Котел туристический 6 л – 1 шт.
- Котел туристический 7 л – 1 шт.
- Рюкзак – 10 шт.
- Коврик туристический – 10 шт.
- Веревка 10 мм – 100 м.
- Веревка 6 мм – 60 м.
- Каска альпиниста – 8 шт.
- Система страховочная – 10 шт.
- Карабин автомат с муфтой – 30 шт.
- Жумар – 5 шт.
- Спусковое устройство – 5 шт.

Информационное обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм». Имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования Шишмаков Максим Владимирович, имеющий высшее профессиональное обра-

зование. Стаж работы в образовании 12 лет. Соответствует занимаемой должности.

2.3 Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

2.4 Оценочные материалы

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Типы

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической

подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

2.5 Методические материалы.

Использование методов на занятиях:

- методы практико-ориентированной деятельности
- словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);
- метод наблюдения (визуально, зарисовки, рисунки);
- наглядный метод: метод иллюстраций: показ плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске;
- метод демонстраций: демонстрация опытов;
- практические: упражнения.

Особая группа – это активные методы обучения: методы, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер.

Использование учителем активных методов обучения предполагает:

- глубоко продуманные учебные цели;
- высокий уровень включенности учеников;
- анализ и обсуждение приобретённого детьми опыта или полученной информации.

Использование различных форм организации образовательного процесса:

- фронтальная (коллективная);
- групповая;
- индивидуальная.

При фронтальной форме организации учебной деятельности педагог работает со всей группой. Но, в отличие от урочной деятельности, на секции царит более раскрепощённая, доверительная обстановка, и все дети с удовольствием включаются в учебный процесс, могут высказать своё мнение, поделиться опытом. Допускается свободный диалог.

Следующая форма организации учебной деятельности – групповая. Индивидуальная форма – применяется постоянно. Школьники участвуют в различных конкурсах. Работают по индивидуальным заданиям с дидактическим материалом, проводят практическую работу.

По окончании каждой темы проводятся: зачёт.

2.6 Список литературы.

Список литературы для учителя.

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
4. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.


9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
11. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
12. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Туризм в школе», 2004. – № 2. – с.74.
13. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.


Список литературы для учащихся:

1. Вяткин Л. А. туризм и спортивное ориентирование. - М., 2004.
 2. Клименко А. И. Карта и компас – мои друзья. М.: Физкультура и спорт, 1975.
 3. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – 2003.
 4. Косторуб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1996.
 5. Курилова В. И. Туризм. – М: Просвещение,1988.
- Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.

Список литературы для родителей:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Рабочей группы центра «Точка роста»
№ 1 от 22.03.23.
Руководитель центра
 Юдакина Ю.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Власова О.А.