**Министерство образования и науки Смоленской области Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» г. Рославля**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании  педагогического совета школы  от 23.05.2024  Протокол № 8 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом по МБОУ  «Средняя школа №1»  от 02.09.2024г. №255 |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности**

**«Спортивный туризм 14-16 лет»**

**Возраст обучающихся:14 – 16 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Солошенко Ксения Николаевна педагог дополнительного образования**

**г. Рославль 2023**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

* Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
* «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. N 629);
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодѐжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
* Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Рабочей программой воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Социальным заказом родителей (законных представителей).

Направленность – туристско-краеведческая.

Актуальностью программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Новизна программы: состоит в том, что сочетание обучения туристическим навыкам и воспитание нравственных качеств позволит добиться физической и социальной активности, нравственного совершенствования, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность: данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 14-16 лет, проявляющих особый интерес к сфере спортивного туризма, в том числе для детей с выдающимися способностями.

Программа доступна для мотивированных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей из сельской местности.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» (216500 Смоленская область, город Рославль, ул. Советская, д. 94-а).

Количество часов по программе в год - 36 часов.

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раза в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – базовый.

По уровню образования - общеразвивающая

Формы занятий: в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

* учебное занятие (комбинированное);
* занятие –путешествие;
* занятие –игра.

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

*Задачи программы*

**Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3.  Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4.  Обучить детей  основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

**Развивающие:**

1.   Развить  индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах  и  путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5.  Развить  физические качества: силу, выносливость  и координацию движений.

**Воспитательные:**

1.   Воспитать  гуманное отношение к природе.

2. Выработать  организаторские  навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3.   Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

***Планируемые результаты***

*Личностные результаты*

Личностные качественные свойства обучающихся, приобретённые в результате освоения данного курса:

· Популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;

· Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

· Способность управлять своими эмоциями;

· Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

· Формирование культуры движений.

· Владение умениями бегать, прыгать, метать, выполнять гимнастические упражнения, передвигаться на лыжах.

*Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. У обучающихся будут сформированы:

· Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

· Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

· Бережное отношение к собственному здоровью, а также к окружающей среде;

· Проявления уважительного отношения к окружающим.

· Знания о факторах, потенциально опасных для здоровья;

· Понимание культуры движений.

· Знания по организации и проведения разнообразных форм занятий.

*Предметные результаты*

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. Обучающиеся будут владеть:

· Знаниями по истории развития пешеходного туризма;

· Знаниями о здоровом образе жизни;

· Умением организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

· Способностью вести наблюдения за динамикой показателей физического развития;

· Способностью подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах, на дистанциях между заданиями, трассах спортивного ориентирования;

· Способностью составлять планы занятий с использованием приобретённых знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма;

· Умением проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

· Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;

· Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий;

· Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

· Преодолевать дистанцию «пешеходная» – индивидуальное прохождение, группа

· Закончить дистанцию по спортивному ориентированию.

***Воспитательный компонент:***

Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности. Применение активных методов обучения (деловых игр, ситуационно-ролевых игр, тренингов, анализа конкретных ситуаций) способствует эмоциональному принятию процесса образовательной деятельности и заинтересованному участию в нем. Использование побуждающих педагогических средств (игры, слова, соревнования, создание эстетики воспитательного пространства) оказывают, как показывает практика, существенное влияние на формирование социальности ребенка. Обучающиеся по программе дети рационально использует приобретенные знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности, овладевают в процессе обучения такими чувствами как доброжелательность, чуткость, сострадание, сочувствие, и приобретают нравственные качества (честность, достоинство, и др.). Обучение по программе предусматривает работу согласно Рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя школа №1», все это развивает ценностное отношение к традициям православной культуры и нравственных основ, чувства любви к Родине, народу и культуре.

**Учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | Беседа (опрос), тест, творческое задание, презентация |
|  | Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков | 2 |  | 2 | Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 8 классов, по возрасту занимающихся. |
|  | Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков | 6 |  | 6 | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование. |
|  | Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям | 5 | 1 | 4 | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах. |
|  | Топография. Знаки аварийной сигнализации | 4 |  | 4 | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческая работа. Работа в группах. |
|  | Спортивное ориентирование | 2 | 1 | 1 | Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание |
|  | Отработка этапов туристической полосы препятствий (6 ч). Работа на этапах туристической полосы препятствий: | 6 |  | 6 | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. |
|  | Судейская и инструкторская практика | 1 | 1 |  | Опрос. Разбор. Анализ. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. |
|  | Однодневные и двухдневные туристические походы | 7 |  | 7 | Наблюдения. Итоговый групповой анализ и разбор путешествий. Оформление стендов путешествий. Оформление стенгазеты. Коллективная творческая работа – отчѐт о походе. |
|  | Промежуточная аттестация | 1 | 1 |  | Тестирование |
|  | ВСЕГО | 36 | 6 | 30 |  |

**Содержание учебного плана**

* 1. **Теоретическая подготовка (2 ч).**

Теория: Ознакомление с историей туризма в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека.

Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарем и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Формы контроля: беседа (опрос), тест, творческое задание, презентация.

# Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (2 ч).

Практика: Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения. Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег

1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.

Формы контроля: Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 7,8 классов, по возрасту занимающихся.

# Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (6 ч).

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования. Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

# 4.Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (5 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теория: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практика Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста. Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

# 5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (4 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практика: Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческая работа. Работа в группах.

# Спортивное ориентирование (2 ч).

Теория: Чтение чѐтких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Практика: Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет четких границ района соревнований.

Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

# Отработка этапов туристической полосы препятствий (6 ч). Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Практика: Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Параллельные веревки.

Навесная переправа.

Спуск по вертикальным перилам. Спуск по склону с само страховкой. Переправа по бревну с перилами.

. Укладка бревна.

Траверс склона.

Подъем по склону с командной страховкой.

Отработка этапов туристической полосы препятствий без страховочных систем и технических этапов в страховочных системах.

Формы контроля. Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения.

# 8.Судейская и инструкторская практика (1 ч).

Теория: Правила, судейство и организация соревнований. Судьи. Обязанности главного судьи. Обязанности судей на этапах. Обязанности секретаря. Просмотр видеосъемки судейства районных соревнований по туризму. Судейство школьных туристических соревнований.

Изучение прав и обязанностей судей, главного судьи. Изучают форму положения о соревнованиях. Просмотр видеоархива районного туристского слета.

Формы контроля. Опрос. Разбор. Анализ. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

# Однодневные и двухдневные туристические походы (7 ч).

Поход протяженностью от 5 до 15 км.

Практика: Подготовка к пешим туристическим походам.

Комплектование группы. Цели и задачи путешествия. Выбор маршрута. Обязанности участников. Подготовка снаряжения, укладка рюкзака. Инструктаж по технике безопасности (оформление документов)

Совершенствование туристских умений и навыков в походе. Изучение истории и природы родного края. Легенды и были родного края. Ориентирование на местности. Топография. Преодоление препятствий в походе. Проведение туристско-спортивных игр. Приготовление пищи на костре. Подготовка к ночлегу. Бивак.

Уборка территории

Формы контроля.

Наблюдения. Итоговый групповой анализ и разбор путешествий. Оформление стендов путешествий. Оформление стенгазеты. Коллективная творческая работа – отчет о походе.

**Промежуточная аттестация**. Тестирование. (**1 час)**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | | Месяц | Тема занятия | Коли-  чество часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|
| 1 | | | | Сентябрь | Вводное занятие.  Инструктаж по технике  безопасности на занятиях туризмом.  История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании. | 1 | Лекция Оформление документов | Спортивный зал | Опрос |
| 2 | | | | Сентябрь | Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и  здоровья, результатов Влияние физических  упражнений на организм | 1 | Презентация | Спортивный зал | Беседа. Опрос.  Творческое задание. |
| 3 | | | | Сентябрь | Упражнения для развития  гибкости, силы и ловкости, выносливости.  Бег1000-2000  метров. | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал,  спортивная площадка | Наблюдение  Выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 7,8 классов, по возрасту занимающихся. |
| 4 | | | Сентябрь | | Прохождение туристической полосы  препятствий, спортивные и подвижные игры | 1 | Практическое занятие | Полигон, спортивная площадка | Выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 7,8  . |
| 5 | | | Октябрь | | Упражнения для развития специальной выносливости, скоростно- силовых качеств. | 1 | Соревнования. | Полигон, спортивная площадка | Тестирование. |
| 6 | | | Октябрь | | Развитие  прыгучести | 1 | Тренировка.  Соревнования. | Спортивный зал, спортивная площадка | Тестирование. |
| 7-8 | | | Октябрь | | Подвижные игры | 2 | Игра | Спортивный зал | Тестирование. |
| 9-10 | | | Ноябрь | | Игры для приобретения и совершенствования навыков  спортивного ориентирования. | 2 | Игра. | Полигон, спортивная площадка | Тестирование. |
| 11-12 | | | Ноябрь | | Подготовка к походу, к соревнованиям. | 2 | Беседа.  Презентация. | Спортивный зал | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. |
| 13-14 | | | Декабрь | | Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием. | 2 | Соревнования. | Спортивный зал | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. |
| 15-16 | | | Декабрь | | Работа с топографической картой и компасом. | 2 | Обучающая игра | Спортивный зал | Вынесение оценочных суждений. Творческая работа |
| 17 | | | Январь | | Построение из подручных средств знаков аварийной  сигнализации. | 1 | Обучающая игра | Спортивный зал | Вынесение оценочных суждений. Творческая работа |
| 18 | | | Январь | | Определение азимута на предмет. | 1 | Обучающая игра | Спортивный зал | Вынесение оценочных суждений. Творческая работа |
| 19 | | Февраль | | | Чтение четких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки),  переход с одной дороги на  другую. Грубое ориентирование на длинных  этапах с тормозными ориентирами | 1 | Обучающая игра. | Полигон, спортивная площадка | Наблюдения Вынесение оценочных суждений. Творческое задание |
| 20 | | Февраль | | | Игры на местности | 1 | Игра.  Соревнования. | Полигон, спортивная площадка | Опрос. Контрольные игры, соревнования. Творческое задание |
| 21 | | Февраль | | | Отработка навыков завязывания туристических узлов. | 1 | Работа индивидуально.  Тренировка. | Спортивный зал | Вынесение оценочных суждений. Наблюдения |
| 22 | | Февраль | | | Изготовление носилок из жердей и одежды.  Переноска пострадавшего. | 1 | Обучающая игра | Спортивный зал | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений.. |
| 23 | | Март | | | Отработка этапов:  «Паутина».  «Бабочка».  «Ромб». | 1 | Работа индивидуально.  Работа в парах со страховкой Тренировка | Полигон, спортивная площадка | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. |
| 24 | | Март | | | Подъем по склону с командной страховкой.  траверс склона, параллельные веревки. | 1 | Тренировка | Полигон, спортивная площадка | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. |
| 25 | Март | | | | Спуск по склону с само страховкой.  Наведение и снятие перил, переправа верхним  маятником. | 1 | Тренировка | Полигон, спортивная площадка | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. |
| 26 | Март | | | | Спуск по вертикальным перилам.  Наведение перил.  Снятие вертикальных перил. | 1 | Тренировка | Полигон, спортивная площадка | Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения. |
| 27 | Апрель | | | | Изучение прав и обязанностей судей, судейство школьных туристических соревнований  «Полоса препятствий». | 1 | Беседа. Просмотр видео архива. | Спортивный зал | Опрос |
| 28 | Апрель | | | | Подготовка к туристическому походу | 1 | Беседа. | Спортивный зал | Опрос, анализ |
| 29-35 | Май | | | | Однодневный туристический поход | 7 | Путешествие. | Согласно туристическому маршруту | Наблюдения. Итоговый групповой анализ и разбор путешествий. Оформление стендов путешествий. Оформление стенгазеты. Коллективная творческая работа – отчет о походе. |
| 36 | Май | | | | Промежуточная аттестация | 1 | Контрольное занятие | Учебный класс | Тестирование |

**Методическое обеспечение программы**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, **занятия могут** быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)

- занятия – изучение нового материала;

- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучение, -контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

**Основные принципы построения учебного занятия:**

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное

открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные **методы**, используемые в учебно-воспитательном процессе.

*1.Демонстрационные:*

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

*2. Вербальные:*

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

*3.Практические:*

-упражнение;

-игра;

-творческая импровизация;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

*4.Стимулирующие:*

-соревнование;

-конкурс;

-поощрение,

-показательные выступления

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

– сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

**Диагностический инструментарий и формы контроля**

Виды оценки результативности учебных занятий.

Программа предусматривает использование форм и методов системно-результативного контроля деятельности, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях, походах.

Формы оценки: диагностическое анкетирование, устный и письменный опрос, текущие тестовые задания, собеседования. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполненных практических заданий, сдачи нормативов.

Результативность учебно-познавательной деятельности обучающихся определяется следующими методами контроля:

- наблюдение за практической работой. Данные такого наблюдения позволяют установить отношение учащегося к учебным занятиям, его сильные и слабые стороны, проблемы в знаниях, осуществить индивидуальный подход к обучающимся;

- устный контроль осуществляется путем индивидуального и коллективного опроса при разборе нового материала и повторении пройденного;

- практический контроль – выполнение практических работ, в ходе которых проверяются знания, умения и навыки обучающихся, полученные ими на данное время, применение усвоенных знаний;

- самоконтроль, в ходе которого обучающиеся самостоятельно находят допущенные ошибки, неточности, намечают способы их устранения;

- участие в городских, районных соревнованиях.

При изучении результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- фронтальный;

- групповой;

- индивидуальный;

- самоконтроль обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- ниже среднего уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

- ниже среднего уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

**Варианты итогового тестирования в рамках промежуточной аттестации**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ**

**I. Кто в группе отвечает за питание?**

* 1. Руководитель.
  2. Завхоз
  3. Реммастер
  4. Медик
  5. Хронометрист

**II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1.Реммастер

2. Руководитель

3. Медик

4. Хронометрист

5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель

2. Медик

3. Завхоз

4. Хронометрист

5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель

2. Завхоз

3. Медик

4. Хронометрист

5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем

2. Завхозом

3. Групповиком

4. Участником

5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Закупать продукты.

б) Следить за дежурными.

в) Расфасовывать продукты.

г) Стирать мешочки от продуктов.

д) Распределять продукты и снаряжение.

е) Закупать продукты в походе.

ж) Составлять график дежурств.

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?

2. В походе?

3. После похода?

а) Фиксировать ходовое время.

б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.

в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты

движения и т.д.

г) Составить таблицу хронометража и отдать

руководителю для отчета.

д) Забывать записывать ходовое время.

е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?

2. В походе?

3. После похода?

а) Оформить отчет о походе.

б) Организовать подготовку к походу.

в) Закупать продукты.

г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.

д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.

е) Помогать попавшим в беду.

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?

2. Завхоз?

3. Реммастер?

4. Медик?

а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.

б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.

в) Составляет меню.

д) Фиксирует время в пути.

г) Руководит ремонтом.

е) Приобретает и хранит медаптечку.

ж) Распределяет продукты и снаряжение

з) Следит за выполнением санитарных правил

СНАРЯЖЕНИЕ

**I. Что относится к личному снаряжению?**

* 1. Палатка.
  2. Рюкзак.
  3. Котелок.
  4. Куртка.
  5. Нож.

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1.Свитер.

2. Картографический материал.

3. Веревка.

4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

* 1. Лыжи.
  2. Ботинки.
  3. Коврик.
  4. Бахилы.
  5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

* + 1. Кроссовки.
    2. Свитер.
    3. Носки шерстяные.
    4. Белую рубашку.
    5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

* 1. Отвертку.
  2. Лезвие.
  3. Шило.
  4. Шурупы.
  5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?**

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

**X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?**

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

**XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?**

1. В горном районе?

2. В лесном районе?

3. Для лыжной прогулки?

а) «Бескид»

б) «Турист»

в) «Лесные»

г) «Тайга»

д) Беговые деревянные

е) Беговые (пластик)

**XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?**

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. Меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?**

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

### БИВАК

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

* + - 1. Сушка обуви.
      2. Махание горящей веткой.
      3. Борьба за место у костра.
      4. Бег вокруг костра.
      5. Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

* + - * 1. Застегнуть вход палатки.
        2. Вынуть палатку из чехла.
        3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
        4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
        5. Растянуть и закрепить днище палатки.
        6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.

1. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
2. Уложить в чехол.
3. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
4. Уложить на землю и свернуть.

**IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3 ).

2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.

4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

**V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?**

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

**VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?**

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

**VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

**IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

**X. Как правильно развести костер?**

1.Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).

4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.

5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?**

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

**XII. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

**XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?**

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

**XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?**

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

**XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?**

1. Сухое горючее и растопка

2.Чай.

3.Дрова.

4.Фонарь.

5.Кружка.

**XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.

2. Ниже

3.Справа.

4. Как можно ближе.

5. Слева.

**Список литературы:**

**Для педагога:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.- 145 с.

2. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М., Томанова Н.М. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.].. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 c.

**Для обучающихся:**

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №345 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. - 36 c.

**Мониторинг развития личности ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы.**

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Организационно-волевые качества:**  1. Терпение  2. Воля  3. Самоконтроль | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.  Способность активно  побуждать себя к  практическим действиям.  Умение контролировать свои поступки  (приводить к должному  свои действия) | - терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает больше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает на все занятие;  - волевые усилия ребенка побуждаются извне;  - иногда - самим ребенком;  - всегда - самим ребенком  — ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;  — периодически контролирует себя сам;  — постоянно контролирует себя сам. | 1  2  3  1  2  3  1  2  3 | Наблюдение  Наблюдение  Наблюдение |
| **2. Ориентационные качества:**  1. Самооценка  2. Интерес к занятиям в детском объединении | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.  Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | — завышенная;  — заниженная;  — нормальная.  — интерес к занятиям продиктован ребенку извне;  — интерес периодически поддерживается самим ребенком;  — интерес постоянно  поддерживается ребенком самостоятельно. | 1  2  3  1  2  3 | Анкетирование  Тестирование |
| **3.Поведенческие**  **качества:**  Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам творческого  объединения. | Умение  воспринимать общие  дела как свои  собственные | - избегает участия в общих  делах  - участвует при побуждении  извне  - инициативен в общих делах | 1  2  3 | Наблюдение |
| **4.Творческие**  **способности** | Креативность в  выполнении  творческих работ. | - начальный уровень  - репродуктивный уровень  - творческий уровень | 1  2  3 |  |

Критерии оценки личностного развития (рассчитывается средний балл):

10 – 12 баллов – низкий уровень развития;

13 – 21 балл – средний уровень развития;

22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

**Таблица для фиксирования личностных результатов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИО  обучающегося | Качества личности | | | | | | | |
| Терпение.  Воля.  Самоконтроль. | | Самооценка.  Интерес к  занятиям. | | Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам ТО. | | Творческие  способности. | |
|  |  | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки личностных результатов:

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень.