

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
образовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Глобус»**

физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации - 1 года
Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчик:
Салдаева В.П. – педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка.	-3
1.1. Введение	-3
1.2. Новизна	-4
1.3. Актуальность	-4
1.4. Педагогическая целенаправленность	-5
1.5. Основные цели и задачи.	-6
1.6. Ожидаемые результаты.	-7
2. Учебно-тематический план ДОП	-7
2.1. Учебно-тематический план 1 модуля.	-8
2.2. Учебно-тематический план 2 модуля.	-9
2.3. Учебно-тематический план 3 модуля.	-10
3. Методическое обеспечение	-12
4. Список литературы	-13
5. Приложение «Календарно-тематический план»	-15

Краткая аннотация:

По программе «Глобус» могут обучаться учащиеся среднего возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами спортивного и зимнего ориентирования, основными понятиями туризма и техникой пешеходного туризма.

Обучающиеся определяют высоту объекта, расстояние предмета, азимут по карте и местности, устанавливают палатку, оказывают первую доврачебную помощь, учатся выживать в любых природных условиях. Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего возраста в объединениях туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей.

Пояснительная записка

Введение.

Среди приоритетных направлений работы с детьми и юношеством в СП Центр детского творчества сегодня является физкультурно-спортивная и туристско-краеведческая деятельности, как комплексное и эффективное средство образования и воспитания.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Спортсмен – ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь к ней детей и подростков, а ее широкие педагогические возможности содействуют сплочению детского коллектива.

Туристско-краеведческие мероприятия – это выходы обучающихся из привычной семейной и школьной жизни в более сложную и непривычную обстановку, требующую активного проявления гражданственности, коллективизма, самостоятельности, высокого уровня физической подготовки.

Свойственные туризму значительные, но равномерные распределенные во времени, физические нагрузки способствуют укреплению туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки умения: быстро развести костер, приготовить пищу, правильно ориентироваться, двигаться по глухому лесу, бездорожью, плыть на лодке или плоту по рекам, ночевать в лесу зимой, успешно противостоять ненастью.

В туристском походе вырабатывается сознательная дисциплина и настойчивость, умение преодолевать трудности в коллективной работе, столь необходимые в общественной жизни; удовлетворяются потребности в романтике, совершенствуется личность, углубляется самосознание.

Данная программа

- включает работу с родителями по привлечению к организации и обеспечению образовательной, практической и творческой деятельности ребенка;
- предусматривает организацию практических отчетов коллективов, проведение открытых занятий;
- является гибкой и допускает внесение изменений;
- создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, ее интеграции в современную социальную среду;
- обеспечивает качество образования, при котором развитие детей адекватно современному уровню дополнительного образования.

Занятия туризмом неразрывно связаны с изучением истории родного края, краеведения. Для того чтобы стать настоящим туристом, нужно иметь хорошую физическую подготовку, поэтому данная программа содержит разделы: краеведение, туризм и физическая подготовка.

Программа имеет свои особенности:

- концентрическое построение, т.е., основные разделы, темы занятий имеют место в программе каждого года;
- материал усложняется, возрастает его объём;
- меняются формы и методы работы, а также ожидаемые результаты;
- цикличность и спиральность включенного в программу материала, то есть, разделы программы изучаются не одновременно, а чередуются;
- связь и преемственность данной программы с программами других объединений.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения, рассчитана на средний и старший возраст (10-17 лет). В программе последовательно по разделам идет усложнение теоретического и практического материала.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что *по форме организации образовательного процесса она является модульной.*

Дополнительная образовательная программа «Глобус» состоит из 3 модулей: «Спортивное ориентирование», «Зимнее ориентирование», «Основы туризма».

Особенностью структуры настоящей программы является то, что она фактически состоит из трех модулей. Однако все три модуля резонно объединены в одну, так как между ними существует преемственность, логическая связь в содержании тематических занятий в теоретической и практической части. При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области. Программа объединения "Глобус" является общеразвивающей.

Актуальность программы. В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

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

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2019 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Педагогическая целенаправленность.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Туризм» в школьной программе недостаточно для качественного овладения навыками.

Программа объединяет теоретический, практический, творческий и контрольно-итоговый учебный материал. Первый ориентирован на формирование определенного объема знаний по туризму и краеведению. Второй направлен на развитие туристических умений и навыков. Третий способствует раскрытию индивидуальных способностей учащихся, их эстетических качеств. Четвертый позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности школьников. Принципы построения программы: разноуровневость, дифференциация, системность.

Формируя детское туристическое объединение, приступая к работе с ними, руководитель должен внимательно изучить личностные особенности воспитанников, отношение их друг к другу, что позволит создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе. Это имеет большое значение, так как особенностью деятельности в туризме является автономное существование туристической группы во время походов, экспедиций, путешествий; отдаленность от жилых мест; экстремальные климатические условия; физико-географические факторы; длительные вынужденное общение с узким кругом людей.

Основные цели и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям туризмом и спортом, формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни

Возраст детей, психолого-возрастные особенности обучающихся.

В объединении «Глобус» обучаются дети в возрасте от 8 до 17 лет. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе. Группа может объединять обучающихся разного возраста (с разницей в 2-3 года). Заниматься по программе могут как девочки, так и мальчики. Требования к социальному статусу, уровню материального достатка и уровню начальной физической или предметной подготовки не предъявляется.

В связи с тем, что практическая часть обучения связана со значительными физическими нагрузками, каждый обучающийся должен иметь допуск врача.

Анализ состава объединения «Глобус» показал, что по программе обучаются не только физически развитые и социально благополучные дети, проявляющие интерес к туризму, экологии, спорту или географии. Интерес к программе проявляют также дети «группы риска», дети с проблемами в мотивационной, когнитивной и личностной сферах, дети, имеющие признаки социальной дезадаптации.

Данная программа реализуется в течение одного года. Объем программы - 140 часов. **Режим занятий** два раза в неделю по 2 и 1.5 часа с наполняемостью в группе 15 человек.

Формы занятий:

- Учебное занятие (групповое, индивидуальное, командное)
- Открытое занятие
- Соревнование
- Туристические слеты

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: тестирование, сдача контрольных нормативов, туристические слёты, соревнования, олимпиады.

Объединение «Глобус» тесно взаимодействует с аналогичными объединениями СП «Центр детского творчества» и Восточной общеобразовательной школы. Это проявляется в обмене информацией по вопросам планирования работы, в проведении совместных массовых мероприятий, в проведении мастер – классов, открытых занятий.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- основные топографические знаки.

Предметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения;
- знать основные топографические знаки.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- приобретение навыков определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;- умение работать с компасом и картой;
- определять расстояние, высоту, азимут по карте и на местности.

Способы определения результативности

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся.

Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений.

Учебный план ДООП «Глобус»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Спортивное ориентирование»	52	20	32
2	«Зимнее ориентирование»	22	9	13
3	«Основы туризма»	66	13,5	52,5
	Итого	140	42,5	97,5

1.Модуль «Спортивное ориентирование»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, в оказании первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по

сильнопереесеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно собирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

Цель модуля:

привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

Учебно-тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Элементы топографии и ориентирования	40,5	10,5	28	Фронтальный
3	Документы, определяющие организацию и проведение спортивного ориентирования	5	3	2	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Первая доврачебная помощь	3,5	1,5	2	Тестирование
5	Подведение итогов	1,5	1,5		Тестирование
	Всего:	52	20	32	

Содержание программы модуля «Спортивное ориентирование»

Организационная деятельность.

Теория. Информация о создании детского творческого объединения юных туристов.

Цели и задачи работы детского объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Мотивы выбора ОДО. Планирование работы ОДО на год. Расписание на год.

Практика. Мои физические возможности для занятий спортивным ориентированием.

Элементы топографии и ориентации.

Теория. Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня. Зарисовки: Основные условные обозначения (топографические знаки). Понятие об ориентирах и ориентировании на местности.

Практика. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта. Экскурсия на природу.

Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.

Теория. Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Самарском крае. Обязанности участников туристического похода. Определение похода и его назначение.

Практика. Работа с инструкцией по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Первая доврачебная помощь.

Теория. Меры безопасности. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний.

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

Физическая и туристская подготовка.

Теория. Социологическое исследование о значении занятий физической культурой и спортом для юных туристов.

Практика. Самостоятельные систематические занятия, утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения: лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Подведение итогов.

Теория. Отчет о проделанной работе в объединении.

2. Модуль «Зимнее ориентирование»

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, в оказании первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по сильнопересеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучение детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно собирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личносно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

Цель модуля:

привить интерес к занятиям по зимнему ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

- обучение элементарным основам техники лыжной ходьбы, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

Учебно-тематический план модуля «Зимнее ориентирование»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Особенности лыжных походов.	14	4	10	Фронтальный

3	Первая доврачебная помощь	5	2	3	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Подведение итогов	1,5	1,5		Тестирование
	Всего	22	9	13	

Содержание программы модуля «Зимнее ориентирование»

Организационная деятельность.

Теория. Цели и задачи работы детского объединения по зимнему ориентированию. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. Мотивы выбора ОДО. Планирование работы ОДО.

Практика. Мои физические возможности для занятий зимнем ориентированием.

Особенности лыжных походов.

Теория. Особенности лыжного похода. Климатические условия, способы транспортировки группового и личного снаряжения.

Практика. Оборудование зимнего бивака, кострища, установки палатки.

Первая доврачебная помощь.

Теория. Меры безопасности. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний в походе. Проблемы закаливания организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний.

Практика. Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

Подведение итогов.

Теория. Отчет о проделанной работе в объединении.

3.Модуль «Основы туризма».

Реализация этого модуля направлена на обучение первоначальным правилам охраны природы, оказания первой доврачебной помощи, меры предосторожности при движении по сильнопересеченной местности, плохо проходимой местности, при переправе по бревну, приобретение навыков работы с компасом.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться со списками личного и группового снаряжения к однодневному походу, нормативами степенных походов, правилами поведения в походе, на экскурсии. Обучающиеся самостоятельно собирают рюкзак к походу, устанавливают и собирают палатку, заполняют дневник похода, делают простые погодные и краеведческие наблюдения.

Модуль разработан с учетом личностно - ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать объект для ориентира, наиболее приемлемый для него.

Цель модуля:

-воспитание привычки к здоровому образу жизни через овладение основ туристической культуры, слагаемыми которой являются знания в области пешеходного туризма,

Задачи модуля:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию посредством туризма;
- развить навыки организации быта в природных условиях;
- развить двигательные способности для прохождения туристического маршрута и участия в туристических соревнованиях;
- заполнение дневника похода, выполнение простые погодные и краеведческие наблюдения.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма средствами туризма и краеведения.

Учебно-тематический план модуля «Основы туризма»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Введение. Организационная деятельность	1,5	1,5	-	Фронтальный Тестирование
2	Туристская техника и физическая подготовка	32	6	26	Фронтальный беседа Наблюдение
3	Питание в туристическом походе	11	2	9	Фронтальный беседа Наблюдение
4	Краеведение	6	2	4	Тестирование
5	Подведение итогов	2	2		Тестирование
	Всего	66	13,5	52,5	

Содержание программы модуля «Основы туризма».

Организационная деятельность.

Теория. Информация о создании детского творческого объединения юных туристов.

Цели и задачи работы ДТО. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Анкетирование: «Мотивы выбора ОДО». Планирование работы ОДО на год. Расписание на год.

Практика. Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

Туристская техника и физическая подготовка..

Теория. «Что такое техника пешеходного туризма?». Социологическое исследование о значении занятий физической культурой и спортом для юных туристов.

Практика. Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по технике. Тренинг: «Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Практическое занятие: Туристические узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьной парке «Техника преодоление простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условия. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25. Траверс, подъём, спуск».

Самостоятельные систематические занятия, утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения: лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Краеведение.

Теория. Заочное путешествие по Самарскому краю. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: Туристические возможности родного края. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

Практика. Экскурсии, обзорная экскурсия в музей краеведения. Сбор краеведческих материалов, их обработка.

Питание в туристическом походе.

Теория. Подбор продуктов питания в походе выходного дня. Режим и рацион питания в однодневном походе. Посуда для приготовления пищи. Костровые принадлежности.

Практика. Поход. Разведение костра для приготовления пищи. Оборудование кострища.

Подведение итогов похода.

Теория. Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников походов на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

Практика. Написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила спортивного туризма. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. Зачет, Тестирование, протоколы.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по туризму.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в туризме.
- Правила игры в туризм.
- Правила судейства в спортивном туризме.
- Регламент проведения соревнований различных уровней.
- Положение о соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию.

Использование ИКТ во время занятий.

1 этап - Использование компьютеров для дидактических материалов, использование справочников, Интернет – ресурсов

2 этап - Использование компьютера как средства обучения

3 этап - Использование ИКТ для организации творческой деятельности обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Кабинет для проведения теоретических занятий.	1
Спортплощадка, спортивный зал.	1
Туристические страховочные обвязки верхние и нижние.	8
Репшнуры.	8
Туристическая палатка	1
Рюкзак	1
Карабины	20
Компасы	2
Каски туристические	1
Веревка (D 10 мм)-30 м	3
Спусковое устройство «восьмерка»	2
Подъемное устройство (жумар)	2

Список литературы

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алешин В.М., «Соревнования по спортивному ориентированию». М.Ф.И.С.

- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Про- физдат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
- Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
- Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
- Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986.
- Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2009.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1985.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
- Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
- Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.
- Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ «Турист», 1977.
- Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ «Турист», 1980.
- Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
- Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985.
- Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ «Турист», 1976.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988.
- Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
- Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
- Тихонова Л.И., «Программа подготовки инструкторов школьного туризма». Самара. 1998 год.
- Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.

Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ общая редакция-Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТ и К, 2014.

Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.

Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985.

Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.

Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Шibaев А.В. Умее ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умее ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1990.

Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.

Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 1975.

Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Приложение

Календарно - тематический план модуля «Спортивное ориентирование»

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития. Дисциплина в походе.	1,5
2	Ориентирование как вид спорта. Понятие о карте и плане. Цветность карты.	2
3	План спортивного зала. Поиск нужного КП. Упражнения по ориентированию по схеме спортзала	1,5
4	Понимание карты. Правильное обращение с картой. Приёмы ориентирования карты.	2
5	Контрольный пункт и система отметки. Карточка участника.	1,5
6	Определение привязок в районе КП в условиях закрытого помещения.	2
7	Техника ориентирования в з/н в закрытом помещении.	1,5
8	Навыки скоростного прохождения дистанции з/н в условиях закрытого помещения.	2
9	Тактика на дистанциях з/н в закрытом помещении.	1,5
10	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района).	2
11	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	1,5
12	Личное снаряжение ориентировщика в летних соревнованиях.	2

	Топографические знаки.	
13	Стороны горизонта, их определение по местным предметам. Игра «Магнитные стрелки».	1,5
14	Виды компасов. Устройство и работа компаса. Определение сторон с помощью компаса. Грубый азимут.	2
15	Спортивная карта. Информация на карте. Масштаб карты. Способы определения расстояний на карте.	1,5
16	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	2
17	Легенды КП. Передвижение по «легенде». Упражнения с дидактическим материалом.	1,5
18	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.	2
19	Ориентирование в мини-парке с элементами рельефа.	1,5
20	Летнее ориентирование. Их виды и особенности.	2
21	Ориентирование вдоль линейного ориентира с одним вариантом выбора пути (вдоль отдельной тропинки, канавы).	1,5
22	Ориентирование вдоль линейного ориентира с несколькими вариантами выбора пути.	2
23	Чтение четких объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	1,5
24	Игры на местности для привыкания к лесу. Движение по азимуту.	2
25	Определение градусной меры предметов на местности. Составление «легенд». Передвижение по «легенде».	1,5
26	Составление карты-схемы маршрута. Определение азимута по карте	2
27	Оформление маршрутного листа, чтение карт различного назначения.	1,5
28	Медицинская аптечка. Состав и хранение. Личная гигиена. Пищевые отравления. Первая помощь.	2
29	Профилактика пищевых отравлений в полевых условиях. Простейшие способы обеззараживания воды в полевых условиях.	1,5
30	Подведение итогов	1,5
	Итого	52

Календарно - тематический план модуля «Зимнее ориентирование»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Особенности зимнего ориентирования.	1,5
2	Климатические особенности зимнего похода. Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности.	2
3	Способы определения сухости в зимнем лесу.	1,5
4	Походные зимние печки. Особенности разведение костров.	2
5	Комплектование специального снаряжения для зимнего похода.	1,5
6	Групповое и личное снаряжение для зимнего ориентирования.	2
7	Состав ремонтного набора. Ремонт лыж, снаряжения в походе.	1,5
8	Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам.	2
9	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
10	Медицинская аптечка. Состав и хранение. Личная гигиена.	1,5
11	Пищевые отравления. Первая помощь. Профилактика пищевых отравлений в полевых условиях.	1,5

12	Изготовление носилок для пострадавшего (возможные варианты)	1,5
13	Подведение итогов.	1,5
	Итого	22

Календарно - тематический план модуля «Основы туризма»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития. Дисциплина в походе.	1,5
2	Виды туризма. Личное и групповое снаряжение туриста по сезону. Должности в группе.	2
3	Планирование индивидуальных тренировок членов объединения.	1,5
4	Специальные упражнения для тренировки равновесия. Тестирование динамического и статистического равновесия.	2
5	Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата.	2
6	Комплекс ОРУ. Упражнения на растяжение, гибкость. Веселые старты.	2
7	Закрепление навыков, туртехники преодоления препятствий в различном природном окружении.	2
8	Преодоление природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	1,5
9	Эстафетный бег. Контрольные пробежки и кроссы на время.	2
10	Сдача нормативов по физической подготовке.	1,5
11	Учебно-тренировочный поход.	2
12	Спортивные, подвижные, народные, игры.	1,5
13	Техника передвижения по травянистым склонам на пересеченной местности.	2
14	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	2
15	Основные правила передвижения по скальному рельефу. Узлы.	1,5
16	Наведение параллельных веревок. Наведение переправы через реку. Узлы.	2
17	Переправа через реку вброд (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.)	2
18	Преодоление оврагов («маятник»), чащи и завалов. Обработка передвижения по кочкам, жердям (с грузом).	1,5
19	Траверс склонов (альпенштоком). Переправа по веревке с перилами.	2
20	Передвижение по бревну на «усах». Зачет по теме: «Узлы».	1,5
21	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	2
22	Укладка рюкзака и проверка его веса. Выбор места для привала. Туристический бивак. Выбор места для бивака.	1,5
23	Палатка. Её основные детали и устройство. Установка и снятие палатки в полевых условиях.	2
24	Занятия в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий».	2
25	Полоса препятствий.	1,5
26	Кросс – поход.	2
27	Типы костров (теория). Костровище. Приготовление пищи на костре.	1,5
28	Уборка бивачной территории. «Захоронение» отходов.	1,5

29	Костровые приспособления. Разжигание костра. Использование топора, ножовки в полевых условиях. Костровые приспособления.	1,5
30	Организация питания в походе или в полевом лагере. Калорийность продуктов.	1,5
31	Составление походного меню. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды.	1,5
32	Пополнение запасов в пути. Режим питания. Упаковка и транспортировка продуктов. Продолжительность привалов.	2
33	Приготовление пищи на костре (практика). Обязанности дежурных. Обязанности завхоза. Схема расходов.	1,5
34	Сбор краеведческого материала. Определение горных пород, растений. Определение экологической загрязненности заказника «Росташи».	1,5
35	Климат, живой мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Самарской области.	1,5
36	Ядовитые растения, грибы. Лекарственные растения Среднего Поволжья.	1,5
37	История Самарского края. Заповедники. Особенности природы Самарского края. Экология.	1,5
38	Подведение итогов. Отчет о проделанной работе	2
	Итого	66

«Спорт любить – сильным и здоровым быть»
(методическая разработка мероприятия, проводимого совместно с родителями)

Цели:

- развивать у ребят интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека;
- воспитывать у родителей и детей интерес в совместной деятельности;
- формировать спортивные качества, уважительное отношение к занятиям спортом.

Предварительная подготовка: дети делятся на команды, в которых участвуют родители. Каждая команда готовит свою эмблему, девиз и песню. Учитель готовит дипломы и призы участникам.

Оборудование:

- 10 воздушных шариков;
- 5 ведер и 5 метелок;
- 5 гимнастических палок и 5 обручей;
- 50 предметов;
- 40 кеглей;
- 30 веревочек;
- 5 обычных мячей и 5 баскетбольных мячей;
- 5 платков.

Приветствие гостей и участников.

1-й ведущий.

Эй, друг, не робей!

Спеши заняться спортом поскорей!

Спорт – это сила и осанка.

К победам умственным хорошая закалка.

2-й ведущий. Сегодня мы открываем двери для всех любителей спортивных соревнований XXI века.

Представления команд.

1-й ведущий.

Пусть праздник звезды зажигает,

Пусть в школе нашей все узнают,

Какие звездные команды

У нас сегодня выступают.

2-й ведущий. Для начало проведем разминку, проверим ваши знания на спортивную тему.

Итак, вперед!

Вопросы.

1. Почему Олимпийские игры получили такое название? *(Так называлось поселение в Древней Греции – Олимпия.)*
2. Когда Впервые состоялись современные Олимпийские игры? *(В 1896 году.)*
3. Что является Символом Олимпийских игр? *(Пять колец.)*
4. Какой цвет символизирует каждый континент? *(Голубой – Европу, желтый – Азию, зеленый – Австралия, красный – Америку, черный – Африка.)*
5. Какой награды удостоивался победитель состязаний в древней Олимпии? *(Венка из ветвей лаврового дерева.)*
6. Что представляет собой олимпийская эмблема? Назовите олимпийский девиз. *(5 переплетенных между собой колец. Девиз «Быстрее, выше, сильнее!».)*
7. Каково происхождение слова «стадион»? *(Это площадка для состязаний, имевшая в длину 1 стадий – около 185 или 195 метров.)*
8. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве? *(В 1980.)*
9. Когда и где, проходили последние летние Олимпийские игры? *(В 2008 году в Пекине.)*
10. Как часто проходят Олимпийские игры? *(Один раз в четыре года.)*

1-й ведущий. Замечательные у вас знания о спорте, но сегодня мы не будем покорять вершину Олимпа, сегодня мы вас приглашаем в удивительную страну под названием Спортландия.

2-й ведущий. Ее незачем искать на географических картах, попасть в нее довольно просто. Достаточно иметь веселый характер, любить детей и спорт. Если вы все это имеете, то мы приглашаем вас в эту страну на сказочную выставку.

1-й ведущий. Сегодня мы предлагаем всем присутствующим набрать побольше юмора, прогнать прочь скованность и стеснение, и стать героями любимых сказок вашего детства.

Конкурсная программа.

Первый конкурс «Конек-Горбунок»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Скачет лошадь непростая, -

Чудо-грива золотая.

По горам парнишку носит,

Да никак его не сбросит.

Есть у лошади сынок –

Удивительный конек,

Удивительный конек

По прозванию ... (*Горбунок*).

Участникам дается волейбольный мяч. Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет себе на спину. Чтобы мяч не упал, его можно придерживать руками. Задание – запрыгнуть на скамейку, затем быстро соскочить, не теряя при этом «горб», вернуться и передать эстафету следующему участнику.

Второй конкурс «Лиса Алиса и кот Базилио»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Столяр Джузеппе – Сизый нос

Полено как-то в дом принес,

Он начал что-то мастерить,

Полено стало говорить.

Кто в том полене говорил?

Кого Джузеппе мастерил? (*Буратино*.)

Назовите главных героев этой сказки. Что отличает этих героев сказки? Они притворялись.

Лиса притворялась, что она хромая, а кот – что он слепой.

Участникам эстафеты нужно изобразить этих мошенников. Эстафета парная. «Лиса»-сгибает ногу в колене и придерживает её рукой, оставаясь таким образом на одной ноге. «Кот» - слепой, ему завязывают глаза. «Лиса» кладет руку на плечо «коту» и скачет все эстафетное расстояние.

Конкурс «Лягушка-путешественница»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Жила-была лягушка, обычная квакушка,

Но очень ей хотелось немного полетать.

Она взялась за дело, и все-таки сумела

Она взлететь на небо, мечта ее сбылась.

Задание - вспомнить, каким образом путешествовала лягушка в этой сказке и проделать то же самое. Два самых сильных участника берут гимнастическую палку и кладут себе на плечи. Третий участник берется за палку руками, ноги отрывает от земли и начинает путешествие.

Конкурс «Колобок»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Зайца он не испугался,

Перед волком не дрожал.

От медведя убежал, а лисице на зубок все ж попался ... *(Колобок)*

Задание – вместо зверей, от которых убежал Колобок, будут кегли, а лису заменит ведро.

Каждый участник ведет ногой мяч и обводит его вокруг кеглей. Подводя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи, забросить мяч ведро, то есть отправить «Колобка» в пасть «Лисы».

Конкурс «Баба - Яга»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –

Бывает добрая и злая,

Вечно в ступе и с метлой

Добирается домой? *(Баба – Яга.)*

Задание – неизменными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем ведро. Нужно встать одной ногой в ведро, другую ногу оставить на земле. Одной рукой держать ведро за ручку, а в другой руке – метла. В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

Конкурс «Змей Горыныч»

1-й ведущий. Угадайте героя.

А этот герой – всегда очень злой.

И думает он не одной головой,

И чтобы злодея нам победить,

Три головы ему нужно срубить. *(Змей Горыныч.)*

Кому не знакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы, два крыла?

Задание – давайте тоже сделаем Змея Горыныча. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногам партнеров, стоящих по бокам. Причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Ноги лучше связать до начала эстафеты.

Конкурс «Балда и лошадь»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Ну, а этот мужичок –

Просто хитрый чудачок.

Он служить к попу пошел,

Он вступил с чертями в спор. *(Балда.)*

Задание – во время одного из заданий, которые придумывал старый черт, надо было унести лошадь. Балда вскочил на коня и крикнул: «Смотри, я унесу его меж ног» . В нашей эстафете мы попробуем именно этот эпизод сказки. «Лошадь» - первый участник сгибается в поясе, а второй, тоже пригибаясь, берет первого за талию. Осталось «Балде» оседлать «лошадь», и можно трогаться в путь.

Конкурс «Незнайка на воздушном шаре»

1-й ведущий. Угадайте героя.

Цветочный городок в одной из сказок есть,

А в ней герой – мальчонка озорной.

Он ничего не знает, всегда озорничает,

Скажите мне, ребята, кто это такой? *(Незнайка.)*

Задание – вспомните героя сказки Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре. Корзиной нам послужит ведро. В ведро положим вещи по количеству участников. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, вернувшись к команде, он передает ведро и воздушный шарик следующему участнику. И так – до последнего игрока. Последний участник снова собирает вещи в ведро и возвращает команде.

Конкурс «Доктор Айболит»

2-й ведущий. Угадайте героя.

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Он известен знаменит,

Это доктор ... *(Айболит.)*

Что делал Айболит в Африке? Верно! Лечил зверей. И первое, с чего он начал, - это ставил градусники пациентам. Вот и в этой эстафете участникам придется ставить друг другу

градусники, но не настоящие – их заменяют кегли. Первый участник, Айболит с ведром, наполненным кеглями (количество кеглей на 2 меньше, чем участников) бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращению он достает из ведра кегли и по одной, в порядке очереди, ставит всем градусники², кроме последнего. Последнему участнику он отдает ведро, сам же выбывает из игры. Участник, получивший ведро, быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает весь путь Айболита. Эстафета заканчивается тогда, когда остается один Айболит и ни одного больного.

1-й ведущий. Вот и закончилось большое путешествие по Спортландии. Наша встреча подошла к финишу. Надеюсь, что настроение ваше стало лучше, здоровье – крепче, друзей – больше.

Подведение итогов игры. Награждение победителей.

Использованная литература:

1. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе. Сценарии праздников в начальной школе. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000.
2. Зайцева О.В., Карпова Е.В. Встретим праздник весело. Игры для всей семьи. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002
3. Приложение к газете «Молодой ленивец». Кострома: методический центр «Вариант», 1998.
4. Яровая Л.Н., Кочергина А.В. Внеклассные мероприятия: 3 класс. М.: ВАКО, 2007.
5. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Составители Н.В. Елкина, Т.И. Тарабарина. Ярославль: Академия развития: 2000.

Приложение

Календарный учебный график программы «Глобус»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------------------------	--------------------------	--------------	--------------	---------------	------------------	----------------

Модуль «Спортивное ориентирование»

1	04.09.	14.00-15.10	1,5	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития. Дисциплина в походе.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
2	07.09. 2023	14.00-15.30	2	Ориентирование как вид спорта. Понятие о карте и плане. Цветность карты.	Лекция. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
3	11.09	14.00-15.10	1,5	План спортивного зала. Поиск нужного КП. Упражнения по ориентированию по схеме спортзала	Практическая работа. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	14.09	14.00-15.30	2	Понимание карты. Правильное обращение с картой. Приёмы ориентирования карты.	Беседа. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	18.09	14.00-15.10	1,5	Контрольный пункт и система отметки. Карточка участника.	Работа с карточками. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	21.09	14.00-15.30	2	Определение привязок в районе КП в условиях закрытого помещения.	Занятие-игра. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, тестирование
7	25.09	14.00-15.10	1,5	Техника ориентирования в з/н в закрытом помещении.	Лекция. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	28.09	14.00-15.30	2	Навыки скоростного прохождения дистанции з/н в условиях закрытого помещения.	Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение, тестирование
9	02.10	14.00-15.10	1,5	Тактика на дистанциях з/н в закрытом помещении.	Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	05.10	14.00-15.30	2	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района).	Тренировка. Соревнование	Здание школы	Зачет.
11	9.10	14.00-15.10	1,5	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	Лекция. Работа с картой. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	12.10	14.00-15.30	2	Личное снаряжение ориентировщика в летних соревнованиях. Топографические знаки.	Беседа. Тренировка. Демонстрация	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

					знаков		
13	16.10	14.00-15.10	1,5	Стороны горизонта, их определение по местным предметам. Игра «Магнитные стрелки».	Тренировка. Игра	спорт. зал	Беседа, опрос.
14	19.10	14.00-15.30	2	Виды компасов. Устройство и работа компаса. Определение сторон с помощью компаса. Грубый азимут.	Работа с коспасом. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	23.10	14.00-15.10	1,5	Спортивная карта. Информация на карте. Масштаб карты. Способы определения расстояний на карте.	Лекция. Работа с картой. Тренировка.	спорт. зал	Беседа, опрос.
16	26.10	14.00-15.30	2	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	Практическая работа. Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	30.10	14.00-15.10	1,5	Легенды КП. Передвижение по «легенде». Упражнения с дидактическим материалом.	Рассказ. Тренировка.	спорт. зал	Беседа, опрос, наблюдение
18	02.11	14.00-15.30	2	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.	Лекция. Тренировка	спорт. зал	Беседа, опрос.
19	06.11	14.00-15.10	1,5	Ориентирование в мини-парке с элементами рельефа.	Соревнование	спорт. зал	Зачет,
20	09.11	14.00-15.30	2	Летнее ориентирование. Их виды и особенности.	Лекция. Игра	спорт. зал	Беседа, опрос. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	13.11	14.00-15.10	1,5	Ориентирование вдоль линейного ориентира с одним вариантом выбора пути (вдоль отдельной тропинки, канавы).	Учебная игра. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	16.11	14.00-15.30	2	Ориентирование вдоль линейного ориентира с несколькими вариантами выбора пути.	Учебная игра. Тренировка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.11	14.00-15.10	1,5	Чтение четких объектов с тропинок. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.	Объяснение. Тренировка.	спорт. зал	Беседа, опрос. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

24	23.11	14.00-15.30	2	Игры на местности для привыкания к лесу. Движение по азимуту.	Трени – ровка. Практическая игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	27.11		1,5	Определение градусной меры предметов на местности. Составление «легенд». Передвижение по «легенде».	Учебная игра		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	30.11		2	Составление карты-схемы маршрута. Определение азимута по карте	Практическая работа		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	04.12		1,5	Оформление маршрутного листа, чтение карт различного назначения.	Практическая работа		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	07.12		1,5	Медицинская аптечка. Состав и хранение. Личная гигиена. Пищевые отравления. Первая помощь.	Лекция. Практическая работа		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	11.12		1,5	Профилактика пищевых отравлений в полевых условиях. Простейшие способы обеззараживания воды в полевых условиях.	Рассказ. Практическая работа		Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	14.12		1,5	Подведение итогов	Итоговое занятие		тестирование

Модуль «Зимнее ориентирование»

1	18.12	14.00-15.10	1,5	Введение. Инструктаж по техники безопасности. Особенности зимнего ориентирования.	Лекция.	спорт. зал	Беседа. Опрос.
2	21.12	14.00-15.30	2	Климатические особенности зимнего похода. Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности.	Лекция.	спорт. зал	Беседа. Опрос.
3	25.12	14.00-15.10	1,5	Способы определения сухости в зимнем лесу.	Лекция. Трени – ровка	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	28.12	14.00-15.30	2	Походные зимние печки. Особенности разведение костров.	Лекция. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
5	08.01	14.00-15.10	1,5	Комплектование специального снаряжения для зимнего похода.	Рассказ. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	11.01	14.00-15.30	2	Групповое и личное снаряжение для зимнего ориентирования.	Лекция. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	15.01	14.00-15.10	1,5	Состав ремонтного набора. Ремонт лыж. снаряжения в походе.	Лекция. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	18.01	14.00-15.30	2	Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам.	Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	22.01	14.00-15.10	1,5	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	Контрольные упражнения Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	25.01	14.00-15.30	2	Медицинская аптечка. Состав и хранение. Личная гигиена.	Лекция. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	29.01	14.00-15.10	1,5	Пищевые отравления. Первая помощь. Профилактика пищевых отравлений в полевых условиях.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
12	01.02	14.00-15.30	2	Изготовление носилок для пострадавшего (возможные варианты)	Рассказ. Трени – ровка. Игра.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	05.02	14.00-15.10	1,5	Подведение итогов.	Итоговое занятие.	спорт. зал	Тестирование.

Модуль «Основы туризма».

1	08.02	14.00-15.10	1,5	Введение. Инструктаж по техники безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития. Дисциплина в походе.	Лекция.	спорт. зал	Беседа , наблюдение
2	12.02	14.00-15.30	2	Виды туризма. Личное и групповое снаряжение туриста по сезону. Должности в группе.	Лекция. Беседа.	спорт. зал	Беседа. Опрос. Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
3	15.02	14.00-15.10	1,5	Планирование индивидуальных тренировок членов объединения.	Лекция. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	19.02	14.00-15.30	2	Специальные упражнения для тренировки равновесия. Тестирование динамического и статистического равновесия.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	22.02	14.00-15.10	1,5	Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата.	Тренировка. Учебная игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	26.02	14.00-15.30	2	Комплекс ОРУ. Упражнения на растяжение, гибкость. Веселые старты.	Зачет. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	29.02	14.00-15.10	1,5	Закрепление навыков, туртехники преодоления препятствий в различном природном окружении.	Тренировка. Тестирование.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	04.03	14.00-15.30	2	Преодоление природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	Практическая работа. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	07.03	14.00-15.10	1,5	Эстафетный бег. Контрольные пробежки и кроссы на время.	Эстафета. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	11.03	14.00-15.30	2	Сдача нормативов по физической подготовке.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	14.03	14.00-15.10	1,5	Учебно-тренировочный поход.	Лекция. Поход.	спорт. зал	Беседа. Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	18.03	14.00-15.30	2	Спортивные, подвижные, народные, игры.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и

							навыков, наблюдение
13	21.03	14.00-15.10	1,5	Техника передвижения по травянистым склонам на пересеченной местности.	Тренировка. Игра	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	25.03	14.00-15.30	2	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов.	Зачет. Эстафета.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	28.03	14.00-15.10	1,5	Основные правила передвижения по скальному рельефу. Узлы.	Лекция. Демонстрация.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	01.04	14.00-15.30	2	Наведение параллельных веревок. Наведение переправы через реку. Узлы.	Наглядная работа. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	04.04	14.00-15.10	1,5	Переправа через реку вброд (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.)	Наглядная работа.	спорт. зал	Зачет.
18	08.04	14.00-15.30	2	Преодоление оврагов («маятник»), чащи и завалов. Обработка передвижения по кочкам, жердям (с грузом).	Практическая работа. Тренировка.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	11.04	14.00-15.10	1,5	Траверс склонов (альпенштоком). Переправа по веревке с перилами.	Тренировка.	спорт. площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	15.04	14.00-15.30	2	Передвижение по бревну на «усах». Зачет по теме: «Узлы».	Тренировка. Зачет.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	18.04	14.00-15.10	1,5	Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов.	Тестирование.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	22.04	14.00-15.30	2	Укладка рюкзака и проверка его веса. Выбор места для привала. Туристический бивак. Выбор места для бивака.	Лекция.	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	25.04	14.00-15.10	1,5	Палатка. Ее основные детали и устройство. Установка и снятие	Лекция. Практи-	спорт. зал	Текущий контроль

				палатки в полевых условиях.	ческая работа.		умений и навыков, наблюдение
24	29.04	14.00-15.30	2	Занятия в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий».	Тренировка.	школьный парк	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	06.05	14.00-15.10	1,5	Полоса препятствий.	Тренировка.	спорт площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	13.05	14.00-15.30	2	Кросс – поход.	Тренировка. Поход.	спорт. площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	16.05	14.00-15.10	1,5	Типы костров (теория). Костровище. Приготовление пищи на костре.	Объяснение. Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	20.05	14.00-15.30	2	Уборка бивачной территории. «Захоронение» отходов.	Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	23.05	14.00-15.10	1,5	Костровые приспособления. Разжигание костра. Использование топора, ножовки в полевых условиях. Костровые приспособления.	Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	27.05	14.00-15.30	2	Организация питания в походе или в полевом лагере. Калорийность продуктов.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
31	30.05	14.00-15.10	1,5	Составление походного меню. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды.	Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	03.06	14.00-15.30	2	Пополнение запасов в пути. Режим питания. Упаковка и транспортировка продуктов. Продолжительность привалов.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
33	06.06	14.00-15.10	1,5	Приготовление пищи на костре (практика). Обязанности дежурных. Обязанности завхоза. Схема расходов.	Практическая работа	спорт. зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	10.06	14.00-15.30	2	Сбор краеведческого материала. Определение горных пород, растений.	Практическая	спорт. зал	Текущий контроль

				Определение экологической загрязненности заказника «Росташи».	работа		умений и навыков, наблюдение
35	13.06	14.00-15.10	1,5	Климат, живой мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Самарской области.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
36	17.06	14.00-15.30	2	Ядовитые растения, грибы. Лекарственные растения Среднего Поволжья.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
37	20.06	14.00-15.10	1,5	История Самарского края. Заповедники. Особенности природы Самарского края. Экология.	Лекция.	спорт. зал	Беседа, опрос.
38	24.06	14.00-15.30	2	Подведение итогов. Отчет о проделанной работе	Итоговое занятие	спорт площадка	Поход.