

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2024 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказ от 29.08.2024 г № 106
Директор ГБОУ школы № 167
_____ С.М.Бегельдиева

Дополнительная общеразвивающая программа

«Экологический туризм»

Возраст учащихся: 12-17 лет.
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Степнов Павел Владиславович, педагог
дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2024

I. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со всеми необходимыми нормативными документами.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. Туризм в рамках данной программы является в первую очередь средством воспитания и формирования здоровой всесторонне развитой личности, средством познания окружающего мира и своего места в нем, через решение задач похода, преодоление сложностей многодневного путешествия.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы основывается на современных требованиях модернизации системы образования, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем подростка. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его физического, интеллектуального и духовного развития. В туристских путешествиях есть возможность изучить природные особенности нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике девиантного поведения. Актуальна данная программа своей возможностью использования межпредметных связей, возможностью использования знаний и опыта, полученных в процессе обучения в школе.

Актуальной для современного подростка является возможность общаться и работать на равных со своим руководителем, чего он, как правило, лишён в школе. В туристском объединении в условиях полной безопасности обучающийся реализует естественное для данного возраста стремление к соревновательному азарту, риску, новизне.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий: здоровье сберегающие, игровые технологии, технологии, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникативные технологии.

Адресат программы:

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 7 до 18 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

Цель образовательной программы: формирование культуры активного, здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре

Развивающие задачи:

- Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.

- Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива

Воспитательные задачи:

- Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
- Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы.
- Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

Условия реализации программы

Данная программа является вводным, начальным курсом туристского направления. Данная программа позволяет пройти ознакомительный экскурс по всем видам туризма, познакомиться с их особенностями.

Программа имеет гибкий образовательный маршрут, рассчитана на 1 год обучения, при объёме годовой нагрузки 144 часа. С 1.09-10.09 педагог осуществляет набор группы. Далее:

- возможно одно-два занятия в неделю (по 2 часа) в спортивном зале или в учебном классе;
- возможны выезды за город в выходные дни;
- возможно участие команды детей в соревнованиях по спортивному туризму.

График выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Программа реализуется с сентября по май, 36 рабочих недель.

Всего за три года обучения- 360 часов

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале и в парках, кроссы на свежем воздухе, занятия в учебном классе, учебно-тренировочные выезды, работа с библиотечным материалом, тренинги общения, теоретические занятия по всем разделам. **Возможна реализация дополнительной общеразвивающей программы «Экологический туризм» с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Осенью и весной, при хороших погодных условиях, спортивные занятия рекомендуем проводить преимущественно в парках.

В связи с тем, что команда для технической работы на большинстве туристских соревнований состоит из 4 либо 6 человек, на тренировках часто рекомендуется «работа по звеньям».

По программе могут заниматься дети в возрасте от 7 до 18 лет, имеющие опыт занятий любым видом спорта или физической культуры, так как в программе предусматриваются интенсивные физические нагрузки, а также не имеющие ограничений по здоровью.

Общее групповое походное оборудование: палатки, тенты от дождя различных типов котлы и костровой набор, веревки, карабины, ролики, полиспаст, страховочные системы, подъёмные и спусковые устройства, аудиоаппаратура, ноутбук, видеокамера, фотоаппаратура, картографические материалы, GPS-навигатор.

Общее групповое спортивно-тренировочное оборудование: волейбольные мячи и сетка, набивные мячи, футбольные и баскетбольные мячи, скакалки, маты, шведская стенка, турники, канат, веревки, скалодромные тренажеры, спортивный лабиринт.

Личное снаряжение: штормовой костюм, спортивный костюм, специализированная обувь, компас, часы, личная аптечка, письменный принадлежности, накидка от дождя.

Способы проверки результативности:

- тестирование на знание теоретических терминов и необходимых знаний.
 - тестовые задания на умение выполнять технические приемы.
 - участие в районных и городских соревнованиях туристской и патриотической направленности;
 - участие в организации и проведении туристских слетов;
 - участие в подготовке методических и видовых фильмов, стенгазет соревнованиям;
 - участие в интеллектуальных КВНах и других тематических играх.
- Также проверка усвоенных знаний проводится через вопросы и анкеты, разработанные по каждому разделу, а также в ходе диагностических бесед.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретаются к здоровому образу жизни, повысят физическую выносливость;
- будет привит интерес к изучению культуры и бережное отношение к природе своего края.

Метапредметные:

- разовьют коммуникативные навыки, партнерские и деловые качества;
- навыки работы в команде, сотрудничество.

Предметные:

- знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий;
- приобретут опыт участие в туристских соревнованиях.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, смогут самостоятельно сориентироваться в выборе предпочтительного вида туризма и направления дальнейшего развития своих туристских навыков.

II. Учебный план 1 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		Тесты, опрос
I	Техника и тактика туризма				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2		опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	2	1	1	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	4	2	2	Тесты, опрос
	Техника пешеходного туризма	6	1	5	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Виды туризма	4	2	2	опрос
	Основы первой помощи	8	2	6	опрос
II	Основы Экологии				Тесты, опрос, самоанализ
	Введение в классическую экологию	3	1	2	опрос, самоанализ
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	0	Тесты, опрос, самоанализ
	Взаимодействия живых организмов	2	1	1	тест ,опрос, самоанализ
	Жизнь в сообществах	4	2	2	опрос

III	Ориентирование топография				Опрос, тесты, результаты соревнований
	Топография, условные знаки	4	2	2	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований
	Основы ориентирования	4	1	3	Результаты соревнований
IV	Основы здорового образа жизни				
	Основы гигиены в туризме	1	1	0	Опрос
	Принципы тренировки	1	1	0	Опрос
	Здоровый образ жизни	2	1	1	опрос
V	Общая физическая подготовка	8	2	6	Спортивные тесты для определения ОФП
VI	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход, спортивный зал
	Итоговое занятие	2	2		опрос
	Итого за период обучения	72	30	42	

III. Учебный план 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		Тесты, опрос
I	Техника и тактика туризма				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	6	6		опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	4	2	2	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	8	4	4	Тесты, опрос
	Техника пешеходного туризма	10	2	8	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Виды туризма	7	3	4	опрос
	Основы первой помощи	18	2	16	опрос
II	Основы Экологии				Тесты, опрос, самоанализ
	Введение в классическую экологию	7	3	4	опрос, самоанализ
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	0	Тесты, опрос, самоанализ
	Взаимодействия живых организмов	4	2	2	тест ,опрос, самоанализ

	Жизнь в сообществах	8	4	4	опрос
III	Ориентирование и топография				Опрос, тесты, результаты соревнований
	Топография, условные знаки	6	4	2	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований
	Основы ориентирования	10	4	6	Результаты соревнований
IV	Основы здорового образа жизни				
	Основы гигиены в туризме	2	2	0	Опрос
	Принципы тренировки	2	2	0	Опрос
	Здоровый образ жизни	4	2	2	опрос
V	Общая физическая подготовка	16	2	14	Спортивные тесты для определения ОФП
VI	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход, спортивный зал
	Итоговое занятие	2	2		опрос
	Итого за период обучения	144	54	90	

IV. Учебный план 3 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

	Вводное занятие	2	2		Тесты, опрос
I	Техника и тактика туризма				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	6	6		опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	4	2	2	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	8	4	4	Тесты, опрос
	Техника пешеходного туризма	10	2	8	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Виды туризма	7	3	4	опрос
	Основы первой помощи	18	2	16	опрос
II	Основы Экологии				Тесты, опрос, самоанализ
	Введение в классическую экологию	7	3	4	опрос, самоанализ
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	0	Тесты, опрос, самоанализ
	Взаимодействия живых организмов	4	2	2	тест ,опрос, самоанализ
	Жизнь в сообществах	8	4	4	опрос
III	Ориентирование и топография				Опрос, тесты, результаты соревнований
	Топография, условные знаки	6	4	2	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований

	Основы ориентирования	10	4	6	Результаты соревнований
IV	Основы здорового образа жизни				
	Основы гигиены в туризме	2	2	0	Опрос
	Принципы тренировки	2	2	0	Опрос
	Здоровый образ жизни	4	2	2	опрос
V	Общая физическая подготовка	16	2	14	Спортивные тесты для определения ОФП
VI	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход, спортивный зал
	Итоговое занятие	2	2		опрос
	Итого за период обучения	144	54	90	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2.09.		36	72	2 часа аудиторные на неделе, либо 2 часа аудиторных и выход на соревнования .

2 год	2.09.		36	144	4 часа аудиторные на неделю, либо 2 часа аудиторные на неделю и выезд в субботу 1 раз в месяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой
-------	-------	--	----	-----	--

IV. Рабочая программа

Цель образовательной программы: формирование культуры активного, здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;.
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре

Развивающие задачи:

- Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.
- Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива

Воспитательные задачи:

- Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
- Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы.
- Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

Планируемые результаты

Личностные:

- приобщатся к здоровому образу жизни, повысят физическую выносливость;
- будет привит интерес к изучению культуры и бережное отношение к природе своего края.

Метапредметные:

- разовьют коммуникативные навыки, партнерские и деловые качества;
- навыки работы в команде, сотрудничество.

Предметные:

- знания и навыки, необходимые в организации туристских путешествий;
- приобретут опыт участие в туристских соревнованиях.

V. Содержание программы

Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

I. Техника и тактика туризма.

• Меры безопасности в походе и на занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных походах.

• Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт.

• Обязанности членов туристской группы.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий.

• Туристско-краеведческие возможности родного края.

Общегеографическая характеристика Ленинградской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

• Техника пешеходного туризма.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск». Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг». Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.

• Виды туризма.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм – специальные категорийные походы, маршруты которых прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах. Велосипедный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде. Водный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек.

• *Практические занятия.*

Работа с индивидуальными и групповыми проектами. Работа над проектом «Мой поход», выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта. Презентации по темам.

Основы первой помощи

Основы первой помощи на соревнованиях. Состав аптеки. Повязки. Алгоритмы первой помощи Первая помощь при легких травмах. Первая помощь при кровотечениях
Диагностика. Противодействие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги.

II. Основы психологических знаний. Основы Экологии

Размножение живых организмов

Воспроизводство себе подобных

Половое и бесполое размножение

Потомство от одного или двух родителей

Размножение растений

Изучение строения семян фасоли.

Зародыш растений

Однополые и двуполые живые организмы Расселение потомства у животных и растений

Взаимодействия живых организмов

Почему всем хватает места на Земле

Как живые организмы переносят неблагоприятные для жизни условия

Растения корм и для хищников.

Дыхание живых организмов

Разнообразие клеток многоклеточных организмов

Необходимость дыхания

Круговорот веществ в природе

Жизнь в сообществах

Природное сообщество

Живые организмы в сообществах

Человек – часть живой природы.

III. Ориентирование и топография.

• Топография, условные знаки.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

• Основы ориентирования.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство. Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения

Практические занятия.

Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

• Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях.

Правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к участникам, техника безопасности. Виды дистанций. Особенности карт. Технические приемы.

Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

Практические занятия Индивидуальные и командные соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Прохождение спортивного лабиринта. Участие в различных соревнованиях.

IV. Основы здорового образа жизни.

• Основы гигиены в туризме.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных

процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Способы обеззараживания питьевой воды.

Практические занятия.

Презентации по темам.

• Принципы тренировки.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

• Здоровый образ жизни.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

V. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

Практические занятия.

- Общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина.

IV. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

Практические занятия.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Просмотр фото и видео материалов. Тестирование.

Календарно-тематическое планирование 1 г.о

Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
сентябрь				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	1	1	
	Личное и групповое туристское снаряжение	1	1	
	Обязанности членов туристской группы	1	1	
	Туристско-краеведческие возможности родного края	1	1	
	Техника пешеходного туризма	1	1	
	Виды туризма	1	1	
	Основы первой помощи	1	0	1
	Основы психологических знаний	1	1	
октябрь				
	Основные среды жизни живых организмов	1	1	
	Взаимодействия живых организмов	1	1	
	Жизнь в сообществах	1		1
	Ориентирование и топография	1	1	
	Топография, условные знаки	1		1
	Основы ориентирования	1		1
	Основы здорового образа жизни	1	1	
	Основы гигиены в туризме	1	1	
	Принципы тренировки	1	1	
ноябрь				
	Общая физическая подготовка	1		1
	Специальная физическая подготовка	1		1

	Здоровый образ жизни	1	1	
	Меры безопасности в походе и на занятиях	1	1	
	Личное и групповое туристское снаряжение	1		1
	Обязанности членов туристской группы	1		1
	Туристско-краеведческие возможности родного края	1	1	
	Техника пешеходного туризма	1		1
декабрь				
	Основы первой помощи	1		1
	Основы психологических знаний	1		1
	Тренинг на внимание	1		1
	Основные среды жизни живых организмов	1	1	
	Взаимодействия живых организмов	1	1	
	Жизнь в сообществах	1		1
	Основы ориентирования	1		1
	Топография, условные знаки	1		1
январь				
	Основы здорового образа жизни	1	1	
	Основы гигиены в туризме	1	1	
	Тренинг креативности	1		1
	Здоровый образ жизни	1	1	
	Общая физическая подготовка	1		1
	Специальная физическая подготовка	1		1
	Меры безопасности в походе и на занятиях	1	1	
февраль				

	Личное и групповое туристское снаряжение для зимних походов	1		1
	Обязанности членов туристской группы	1		1
	Туристско-краеведческие возможности родного края	1	1	
	Техника пешеходного туризма	1		1
	Тренинг на внимание и память	1		1
	Основы первой помощи	1		1
	Тренинг на внимание и память	1		1
	Введение в классическую экологию	1		1
март				
	Основы ориентирования	1		1
	Жизнь в сообществах	1		1
	Топография, условные знаки	1		1
	Основы ориентирования	1		1
	Общая физическая подготовка	1		1
	Общая физическая подготовка	1		1
	Основы первой помощи	1		1
	Специальная физическая подготовка	1		1
	Общая физическая подготовка	1		1
апрель				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	1	1	
	Специальная физическая подготовка	1		1
	Специальная физическая подготовка	1		1
	Техника пешеходного туризма	1		1
	Техника пешеходного туризма	1		1
	Основы первой помощи	1		1

	Основы первой помощи	1		1
	Туристско-краеведческие возможности родного края	1		1
май				
	Основные среды жизни живых организмов	1	1	
	Взаимодействия живых организмов	1		1
	Жизнь в сообществах	1		1
	Техника пешеходного туризма	1		1
	Топография, условные знаки	1		1
	Основы здорового образа жизни	1	1	
	Итоговое занятие	1	1	
	Итого:	72	27	45

VII. Календарно-тематическое планирование 2 г.о.

Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
сентябрь				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	
	Обязанности членов туристской группы	2	2	
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2	2	
	Виды туризма	2	2	
	Основы первой помощи	2	0	2

	Основы психологических знаний	2	2	
октябрь				
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	
	Взаимодействия живых организмов	2	2	
	Жизнь в сообществах	2		2
	Ориентирование и топография	2	2	
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Основы гигиены в туризме	2	2	
	Принципы тренировки	2	2	
ноябрь				
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Здоровый образ жизни	2	2	
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2
	Обязанности членов туристской группы	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2
декабрь				
	Основы первой помощи	2		2
	Основы психологических знаний	2		2
	Тренинг на внимание	2		2
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	

	Взаимодействия живых организмов	2	2	
	Жизнь в сообществах	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
январь				
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Основы гигиены в туризме	2	2	
	Тренинг креативности	2		2
	Здоровый образ жизни	2	2	
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
февраль				
	Личное и групповое туристское снаряжение для зимних походов	2		2
	Обязанности членов туристской группы	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Введение в классическую экологию	2		2
март				
	Основы ориентирования	2		2
	Жизнь в сообществах	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2

	Общая физическая подготовка	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
апрель				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2		2
май				
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	
	Взаимодействия живых организмов	2		2
	Жизнь в сообществах	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Итоговое занятие	2	2	

Итого: 144 54 90

VIII Календарно-тематическое планирование 3 г.о.

Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
сентябрь				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	
	Обязанности членов туристской группы	2	2	
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2	2	
	Виды туризма	2	2	
	Основы первой помощи	2	0	2
	Основы психологических знаний	2	2	
октябрь				
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	
	Взаимодействия живых организмов	2	2	
	Жизнь в сообществах	2		2
	Ориентирование и топография	2	2	
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Основы гигиены в туризме	2	2	
	Принципы тренировки	2	2	
ноябрь				
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2

	Здоровый образ жизни	2	2	
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2		2
	Обязанности членов туристской группы	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2
декабрь				
	Основы первой помощи	2		2
	Основы психологических знаний	2		2
	Тренинг на внимание	2		2
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	
	Взаимодействия живых организмов	2	2	
	Жизнь в сообществах	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
январь				
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Основы гигиены в туризме	2	2	
	Тренинг креативности	2		2
	Здоровый образ жизни	2	2	
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
февраль				

	Личное и групповое туристское снаряжение для зимних походов	2		2
	Обязанности членов туристской группы	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Введение в классическую экологию	2		2
март				
	Основы ориентирования	2		2
	Жизнь в сообществах	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
апрель				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Основы первой помощи	2		2

	Основы первой помощи	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2		2
май				
	Основные среды жизни живых организмов	2	2	
	Взаимодействия живых организмов	2		2
	Жизнь в сообществах	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Итоговое занятие	2	2	

Итого: 144 54 90

IX . Оценочные и методические материалы

Для оценки используются разные формы и способы оценки результатов.

Туристская техника проверяется в районных и городских соревнованиях и слетах по спортивному туризму и ориентированию (туристскому многоборью - пешеходный, лыжный и водный туризм)..

Результаты соревнований, комментарии и замечания судей являются главной проверкой готовности участников.

Уровень спортивной, физической подготовки учащихся проверяется в первую очередь контрольными пробежками. Личностные качества, проверяются ведением педагогом информационных карты.

Информационные источники для педагогов.

- 1.Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
- 2.Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- 3.Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
- 4.Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
- 5.Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979
- 6.Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
- 7.Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
- 8.Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
- 9.Елаховский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981
- 10.Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
- 11.Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
- 12.Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
- 13.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
- 14.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
- 15.Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
- 16.Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
- 17.Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
- 18.Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
- 19.Немов Р.С. Психология. М.: Владос 2003
- 20.Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
- 21.Психология подростка (под ред. Реана А.А.). М.,2003
- 22.Слуцкий В.И. Элементарная педагогика М., 1992
- 23.Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
- 24.Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
- 25.Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
- 26.Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
- 27.Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
- 28.Фопель К. Как научить детей сотрудничать (ч.1-4) М., 1999
- 29.Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.
- 29.Герентьева Е. Г. Метод проектов как способ активизации учебной деятельности учащихся. // Актуальные проблемы современного образования. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции. — Воронеж: ЦНТИ, 2009. — С. 77—82.

Приложение 1.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п\п	Разделы или тема программы	Форма занятий	Примеры и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Инструкции по технике безопасности.	Тесты, опрос
	Техника и тактика туризма.				
	Меры безопасности в походе и на занятии	Лекция, беседа, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Инструкции по технике безопасности, видео Материалы, бумага	Тесты, опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Туристское снаряжение	Тесты, опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Фото- и видео материалы	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	Лекция, беседа, поход	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Фото- и видео материалы, отчеты о походах	Тесты, опрос

	Техника пешеходного туризма	Лекция, беседа, самостоятельная работа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, туристское снаряжение	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Учебно-тренировочные спортивные походы, участие в соревнованиях.	Беседа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, отчеты о походах, туристское снаряжение, положения и условия проведения соревнований	Результаты соревнований, поход
	Основы экологических знаний				
	Введение в классическую экологию	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Основные среды жизни живых организмов	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ

	Взаимодействия живых организмов	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Жизнь в сообществах	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Ориентирование и топография				
	Топография, условные знаки	Лекция, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Таблицы условных знаков, тесты, топографические карты	Опрос, тесты, результаты соревнований
	Основы ориентирования	Лекция, беседа, игра, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Компас, топографические и спортивные карты, тесты	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований

	Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях	Соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Компас, спортивные карты	Результаты соревнований
	Основы здорового образа жизни				
	Основы гигиены в туризме	Лекция, беседа, поход	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос
	Принципы тренировки	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос
	Здоровый образ жизни	Лекция, беседа, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос
	Общая физическая подготовка	Лекция, игра, самостоятельная работа, соревнование	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь	Спортивные тесты для определения ОФП

	Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь, туристское снаряжение	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Итоговое занятие	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные	Фото- и видео материалы	опрос

