

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ СОШ № 10
от 3 июня 20245 № 153

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

возраст обучающихся 10-13 лет

срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Анохина Лариса Николаевна,
учитель физической культуры

Нижний Тагил

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. <u>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ</u>	3
1.1. <u>Пояснительная записка (основные характеристики программы)</u>	3
1.2. <u>Цель и задачи программы</u>	5
1.3. <u>Содержание программы</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Учебный план</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Содержание учебного плана</u>	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. <u>Планируемые результаты</u>	Ошибка! Закладка не определена.
II. <u>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u>	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.1. <u>Календарный учебный график</u>	15
2.2. <u>Условия реализации программы</u>	Ошибка! Закладка не определена.
2.4. <u>Формы аттестации</u>	21
2.5. <u>Диагностический инструментарий (оценочные материалы)</u>	21
2.6. <u>Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей</u>	Ошибка! Закладка не определена.
2.7. <u>Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>ПРИЛОЖЕНИЯ</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Приложение 1</u>	Ошибка! Закладка не определена.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

Программа соответствует следующим нормативным правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Устав Учреждения;

21. Положение о дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

Направленность программы

Туризм и краеведение являются эффективными средствами воспитания подрастающего поколения и включают нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое развитие. Туристско-краеведческая работа способствует включению учащихся в трудовые и другие общественно-значимые дела старших поколений, преемственности в передаче социального опыта, воспитанию их социальной активности. Туризм и краеведение являются наиболее комплексными видами организации деятельности учащихся, учат коллективизму, дружбе, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Новизна данной программы состоит, прежде всего, в её комплексности, которая дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

- **Актуальность занятий** со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения, физическое совершенствование школьников, развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными физическими возможностями, участие в туристских мероприятиях и

походах.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 ч.

Адресат программы: возраст обучающихся от 10 до 12 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: 17 человек.

Особенности организации образовательного процесса: при создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО..

Сроки, объем и уровень реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения для детей 10 - 12 лет, общая продолжительность обучения составляет 72 часа

Форма обучения: очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: фронтальные, групповые, индивидуальные

Виды (формы) занятий: учебно - тренировочные занятия, соревнования

Перечень форм подведения итогов: результаты участие обучающихся в соревнованиях, улучшение индивидуальных физических способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит типовая программа туристского объединения «Юные туристы- краеведы» (Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов, М., 2005). Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются методы и формы работы:

- методы самореализации и самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, рост динамики познавательных, созидательных, творческих показателей, включая культуру здоровья;
- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предлагающий
- единство нравственного, патриотического, физического, эстетического и других форм воспитания.

Цель и задачи программы

Цель - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационно творческого развития и профессионального самоопределения обучающихся

• .

Задачи:

Образовательные

- развитие творческой активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и краеведения, вовлечение учащихся в поисково- исследовательскую деятельность;
- оздоровление учащихся на занятиях в условиях природной среды.

Воспитательные

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка коммуникативных и организаторских навыков.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.

2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

Программа рассчитана на 72 часа (2 часа в неделю).

Содержание программы.

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.	1		1	Опрос, беседа, тестирование
2.	Организация и подготовка похода. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в	4	3	7	Тестирование

походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.				
--	--	--	--	--

3.	Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить	4	4	8	Наблюдение, тестирование

	палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для размешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.				
4.	Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и	4	3	7	Наблюдение, тестирование

	травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.				
5.	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии	4	6	10	Наблюдение, тестирование

доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в				
---	--	--	--	--

	помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта				
6.	План и карта. Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.	5	2	7	Наблюдение, тестирование
7.	Определение расстояний простейшими способами.	2	6	8	Наблюдение, тестирование

	Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.				
--	---	--	--	--	--

8.	Краеведение. История Свердловской области. Город Нижний Тагил и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности г. Нижний Тагил и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Свердловской области. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами атласа Свердловской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.	6	3	9	Наблюдение, тестирование
9.	Физическая подготовка. Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности	2	9	11	Итоговый контроль, соревнования

10	Оформление документации соревнования и похода. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и туристическому слёту. Подача заявки на участие в соревнованиях. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Составление плана похода Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.	2	2	4	
	Итого	34	38	72	

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю

Таблица 1

Календарный учебный план программы «Туристы-краеведы!»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
1		Организация и комплектование группы.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
2		Введение в образовательную программу.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
3		История туризма и спортивного ориентирования	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10

		как вида спорта.				
4		Организация похода.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
5		Питание в походе. Составление рациона.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
6		Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
7		Снаряжение. Личное снаряжение.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
8		Групповое снаряжение.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
9		Первая медицинская помощь.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
10		Первая медицинская помощь.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
11		Заболевания.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
12		Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
13		Устройство бивака.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
14		Работа с палаткой.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
15		Работа с палаткой.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
16		Свёртывание лагеря.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
17		Костёр, его виды.	1		тестирование	МБОУ СОШ №10
18		Разведение и поддержание костра.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10
19		Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
20		Топографические	1		учебно-тренировочное	МБОУ СОШ №10

		карты.			занятие	
21		Спортивные карты.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
22		Компас. Строение и работа с ним.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
23		Приёмы ориентирования карты по компасу.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10
24		Определение расстояний и работа с компасом.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
25		Определение расстояний и работа с компасом.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
26		Ориентирование. Первый способ ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
27		Ориентирование. Второй способ ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
28		Сопоставление двух способов ориентирования.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
29		Азимут истинный и азимут магнитный.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
30		Краеведение. История окрестностей Нижнего Тагила.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
31		Нижний Тагил и его окрестности.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
32		Выполнение краеведческих заданий.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
33		Условные знаки.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
34		Условные знаки спортивных карт.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
35		Изготовление условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
36		Сигналы бедствия.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
37		Закрепление навыка чтения условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10

38		Закрепление навыка чтения условных знаков.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
39		Рельеф местности.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
40		Географические особенности Свердловской области и окрестностей Нижнего Тагила..	1		учебно-тренировочное занятие	по назначению
41		Парк Бондина - рекреационная зона парка.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
42		Изображение рельефа местности на спортивных картах.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
43		Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
44		Чтение карты.	1		учебно-тренировочное занятие	по назначению
45		Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
46		Перенос КП.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
47		Учебные соревнования.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
48		Учебные соревнования.	1		комбинированное занятие	МБОУ СОШ №10
49		Приёмы ориентирования карты.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
50		Приёмы ориентирования карты.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
51		Способы определения точки стояния.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
52		Способы определения расстояний на местности.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10

53		Движение по азимуту.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
54		Движение по азимуту.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
55		Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
56		Учебные соревнования.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
57		Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
58		Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
59		Узлы.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
60		Узлы.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
61		Туристская песня.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
62		Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
63		Развитие выносливости.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
64		Игры на местности.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
65		Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
66		Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии	1		учебно-тренировочное занятие	МБОУ СОШ №10
67		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10

68		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10
69		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10
70		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10
71		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10
72		Учебные соревнования.	1		контрольное занятие	МБОУ СОШ №10

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

- спортивный зал;
- стадион
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки);
- наличие палаток, компасов, котелки;
- набор инструментов для мелкого ремонта туристического инвентаря;

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по туризму», с расписанием занятий
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для выполнения и запоминания узлов
- . карточки-задания для определения азимута

Кадровое обеспечение. Занятие проводит педагог по физической культуре и спорту. Образование высшее.

2.3 Формы аттестации.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом юных спортсменов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, метание теннисного мяча. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

2.4 Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в учебно-тренировочный период.

Оценка деятельности обучающихся (контрольные тесты).

1) Бег 30 метров выполняется с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями,

при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) *Бег 1000 метров* (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

3) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) проводится на нескользящей поверхности. Испытуемый становится на стартовую линию в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Выполняется 3 попытки. Критерием служит максимальный результат.

Для оценки специальных физических качеств используется прохождение на лыжах классическим ходом дистанция 2000 м.

Нормативы

для оценки общей физической и специальной физической подготовки

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	<i>Бег 30м.</i> (не более 5,8 сек.)	<i>Бег 30м.</i> (не более 6,0 сек.)
Скоростно-силовые качества	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 160 см.)	<i>Прыжок в длину с места</i> (не менее 155 см.)
	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 18м.)	<i>Метание теннисного мяча с места</i> (не менее 14 м.)
Силовые качества	<i>Подтягивание</i> 5раз	<i>Отжимание</i> 15 раз.
Выносливость	<i>Бег 1000 метров (мин. с)</i> (не более 5.00)	<i>Бег 1000 метров (мин. с)</i> (не более 5.30)
	<i>Бег на лыжах 2км (мин. с)</i> (не более 13.35)	<i>Бег на лыжах 2км (мин. с)</i> (не более 15.20)

Список литературы.

1. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015.
– 272 с.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.
<http://yunnat-01.gov67.ru/files/447/mr-dop-2019.pdf#page=1&zoom=auto,-174,848>
3. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. — 2015.
— № 15 (95). — С. 567-572. — URL: <http://moluch.ru/archive/95/21459/>
4. Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации/ Методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2016.- 192 с.
5. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020.
– 60 с.
6. Инструментарий работника Системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н. Э. Баумана, 2017.- 608 с.