

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО
РАЙОНА

МКОУ "Иннокентьевская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

Мищенко Е.Ю.
01-04-54 от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова Л.Н.
01-04-54 от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ТУРИЗМА»

для обучающихся 5-9 классов

Преподаватель:
В. А. Глазунова.

с. Иннокентьевка 2024 год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности «Азбука туризма» разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, Федерального закона «Об основах туристской деятельности в РФ» (Министерство образования и науки Российской Федерации, 1996), составлена на основании существующих типовых программ «Пешеходный туризм» 2018 года, «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», ДЦП Иркутской области «Развитие физической культуры и спорта в Иркутской области», «Программы внеурочной деятельности» авторы: П.В. Степанов, С. В. Сизяев, Т.Н. Сафронов 2011г. и основными положениями Концепции содержания образования школьников и инициативы «Наша новая школа». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука туризм» разработана на основе:

- требований к программам дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.200г. № 06-1844);
- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и

физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Туризм в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Программа внеурочной деятельности «Азбука туризма» рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- ✓ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения.

Рабочая программа по курсу «Азбука туризма» составлена из расчёта часов, указанных в учебном плане образовательного учреждения в 5-9 классах, в каждом классе по 34 часа (1 час в неделю).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты (личностные и предметные)			
Характеристика деятельности			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки,	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать,	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения

<p>позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при консультативной помощи учителя.</p>		<p>управлять, оценивать и представлять информацию.</p>	<p>учебных задач.</p>
<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p>	<p>Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам.</p>	<p>Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков</p>	<p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.</p>
<p>Воспитание патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю.</p>	<p>Показывать ценность географической и исторической информации для человека.</p>	<p>Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассникам и.</p>	<p>Уметь определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска.</p>
<p>Формирование устойчивой мотивации к</p>	<p>Определять новый уровень отношения к</p>	<p>Уметь сотрудничать, слышать,</p>	<p>Осознавать себя как движущую силу своего</p>

<p>обучению на основе алгоритма выполнения задачи.</p>	<p>самому себе как субъекту деятельности.</p>	<p>слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, взаимно контролировать Действия друг друга, уметь договариваться, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве своего товарища и самого себя.</p>	<p>научения, свою способность к преодолению препятствий.</p>
<p>Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе.</p>	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p>	<p>Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассникам и.</p>	<p>Проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности.</p>

Метапредметные УУД:

Учащийся должен уметь:

ставить учебную задачу под руководством учителя;
 планировать свою деятельность под руководством учителя;
 работать в соответствии с поставленной учебной задачей;
 работать в соответствии с предложенным планом;
 выделять главное, существенные признаки понятий;
 участвовать в совместной деятельности;
 высказывать суждения, подтверждая их фактами;
 искать и отбирать информацию в учебных и справочных пособиях, словарях;
 составлять описания объектов;
 составлять простой план;
 работать с текстом и нетекстовыми компонентами;
 оценивать работу одноклассников.
 сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
 определять критерии для сравнения фактов, явлений, событий, объектов;
 сравнивать объекты, факты, явления, события по заданным критериям;
 классифицировать информацию по заданным признакам;
 создавать тексты разных типов (описательные, объяснительные) и т. д.
 самостоятельно приобретать новые знания и практические умения;
 организовывать свою познавательную деятельность определять ее цели и задачи, выбирать способы достижения целей и применять их, оценивать результаты деятельности;
 вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации, ее преобразование, классификацию, сохранение, передачу и презентацию;
 работать с текстом: составлять сложный план, логическую цепочку, таблицу, схему, создавать тексты разных видов (описательные, объяснительные).

Программа предусматривает достижения 3 уровней результатов:

<i>Первый уровень результатов</i>	<i>Второй уровень результатов</i>	<i>Третий уровень результатов</i>
Предполагает учащимися	Предполагает повышение интереса	Предполагает применение

приобретение новых знаний, опыта решения задач по направлению: спортивно-оздоровительному. Результат выражается в понимании детьми сути туристической деятельности, умение поэтапно решать предстоящие задачи.	школьников к изучению географии родного края, актуализация знаний из курсов географии, биологии, истории, экологии, литературы, отражающие вопросы туризма и краеведения.	полученных знаний на практике. Итоги реализации программы представлены через: участие в конкурсах и викторинах, туристско-краеведческой олимпиаде, туристических соревнованиях, школьном турслёте.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы туристической подготовки (13 часов).

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-

краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение

литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование (8 часов).

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение (5 часов).

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа).

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка (4 часа).

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

Тематическое планирование курса «Азбука туризма»

№	Тема занятия	Теоретич	Практическ	Дата
----------	---------------------	-----------------	-------------------	-------------

занятия		еские часы	ие часы	
Раздел 1. Основы туристической подготовки 13 часов				
1	Туристические путешествия, история развития туризма.	1		06.09
2	Воспитательная роль туризма.	1		13.09
3	Техника и тактика туристических этапов	1		20.09
4	Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.		1	27.09
5	Организация туристского быта	1		04.10
6	Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.		1	11.10
7	Подготовка к походу, слёту.	1		18.10
8	Практические занятия: Изучение маршрута походов.		1	25.10

	Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.			
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		08.11
10	Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.		1	15.11
11	Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.		1	22.11
12	Подведение итогов похода, соревнований.	1		29.11
13	Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового		1	06.12

	вечера.			
Раздел 2. Топография и ориентирование 8 часов				
14	Понятие о топографии и спортивной карте	1		13.12
15	Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков		1	20.12
16	Условные знаки.	1		27.12
17	Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.		1	10.01
18	Ориентирование по горизонту, азимут. Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку		1	17.01

	азимутов.			
19	Компас. Работа с компасом	1		24.01
20	Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.		1	31.01
21	Измерение расстояния Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.		1	07.02
Раздел 3. Краеведение 5 часов				
22	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1		14.02
23	Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение туристско-краеведческой олимпиады.		1	21.02

24	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.		1	28.02
25	Изучение района путешествия	1		07.03
26	Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.		1	14.03
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часа				
27	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.		1	21.03
28	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки		1	04.04

29	<p>Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.</p>		1	11.04
30	<p>Приёмы транспортировки пострадавшего.</p> <p>Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего</p>		1	18.04
Раздел 5. Общая физическая подготовка 4 часа.				
31	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.</p>	1		25.04
32	<p>Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках</p> <p>Практические занятия: Ведение дневника</p>		1	16.05

	самоконтроля.			
33	Общая физическая подготовка.	1		23.05
34	Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.		1	30.05
Итого:	34	14	20	

Формы аттестации: практическая работа, соревнования, туристическая викторина.

Приложение №1

Оценочные материалы:

Туристическая викторина

Вводный контроль по курсу «Азбука туризма»

1. Прибор, который помогает определить стороны света?
2. С какой стороны в основном растут грибы на деревьях, пнях и кустарниках?
3. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?
4. Кто из диких зверей, как правило, делает вход в свои норы с южной стороны?
5. Если встать лицом к северу, то за спиной будет Юг, а слева?

Промежуточная контроль по курсу «Азбука туризма»

1. Прибор, который помогает определить стороны света?
2. С какой стороны в основном растут грибы на деревьях, пнях и кустарниках?
3. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?
4. Кто из диких зверей, как правило, делает вход в свои норы с южной стороны?
5. Если встать лицом к северу, то за спиной будет Юг, а слева?
6. Назовите часть кухонного оборудования, без которого не приготовишь пищу в походе?
7. Назовите 3 вида костра
8. Что не может догнать туриста в походе.
9. Этот предмет необходим для организации переправ. Для того, чтобы сделать этот предмет необходимы 2 веревки.
10. На сколько кольшков ставится палатка на соревнованиях?
11. Спички можно защитить, опустив их головки в:
12. Свечи лучше брать те, которые можно использовать не только по прямому назначению, но и употреблять в пищу. Это:
13. Для стерилизации воды всыпьте в нее несколько кристаллов:
14. Прежде всего, человек испытывает потребность в:
15. При поисках воды копайте яму в том месте, где:

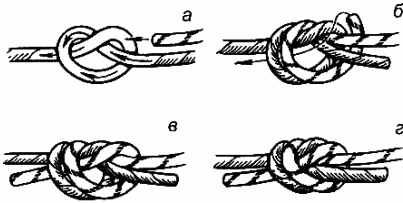
Итоговый контроль по курсу «Азбука туризма»

1. Прибор, который помогает определить стороны света?
2. С какой стороны в основном растут грибы на деревьях, пнях и кустарниках?
3. Как называется местность, изображенная условными знаками на листе бумаги?
4. Кто из диких зверей, как правило, делает вход в свои норы с южной стороны?
5. Если встать лицом к северу, то за спиной будет Юг, а слева?
6. Назовите часть кухонного оборудования, без которого не приготовишь пищу в походе?
7. Назовите 3 вида костра
8. Что не может догнать туриста в походе.

9. Этот предмет необходим для организации переправ. Для того, чтобы сделать этот предмет необходимы 2 веревки.
10. На сколько кольшков ставится палатка на соревнованиях?
11. Спички можно защитить, опустив их головки в:
12. Свечи лучше брать те, которые можно использовать не только по прямому назначению, но и употреблять в пищу. Это:
13. Для стерилизации воды всыпьте в нее несколько кристаллов:
14. Прежде всего, человек испытывает потребность в:
15. При поисках воды копайте яму в том месте, где:
16. Если ласточки летают
Весело по небу,
Солнце встало высоко...
Быть дождю иль не быть?
17. Расстояние любое
Он измерит в один миг.
Как прибор такой зовется?
Отвечать поторопись.
18. Да, туризм – большое дело!
Компас здесь - помощник нам,
Направление какое
Равно 300 градусам?
19. Месяц в небе ярко светит
И полярную звезду в небе темном я найду.
Мне помогут два медведя,
Как кому-то в старину.
20. Что же взяли вы в поход?
Отвечай скорей, народ!
Миску, ложку, котелок?
Веник, вилку и совок?
21. Если спички отсырели: потрите их о
22. В большинстве случаев муравейники расположены с какой стороны деревьев, пней, кустарников?
23. Чей след изображен на картинке? Лисы; Журавля; Куницы; Тетерева



24. Узел, который не ползёт, под нагрузкой сильно затягивается, используется для связывания веревок любого диаметра и сочетаний лента-верёвка. Прямой; Встречный; Брамшкотовый; Проводник.



25. На какой стороне стволов сосен выступает смола?

Туристско-краеведческая олимпиада

1. Краеведение изучает

- а) субъект Российской Федерации
- б) историю любой охраняемой местности
- в) окраины населенных пунктов
- г) культурно-исторические и природные особенности какой-либо местности

2. Основоположником «организованного» краеведения в России можно считать.....

- а) В.И. Татищева б) К.Д. Ушинского
- в) П.Ф. Каптерева г) Н.М. Карамзина

3. Какой русский государь придавал большое значение народному краеведению?

- а) Алексей Михайлович б) Петр I
- в) Екатерина II г) Николай II

4. Кто из краеведов первым был избран в Российскую академию наук?

- а) И.Г. Прыжов б) В.В. Крестинин
- в) П.И. Рычков г) А.Т. Болотов

5. Дайте определение понятию «археология» и обоснуйте связь археологии с краеведением.

Археология (в переводе с греческого «слово о древности») – наука, изучающая по вещественным источникам историческое прошлое человечества. Археологические находки подтверждают или опровергают краеведческие исследования, составленные на основе письменных источников (документов, летописей).

6. Каковы функции таких учреждений, как архив, библиотека, музей?

Архив – учреждение, которое собирает и хранит старые и современные документы, которые не открыты для общего обозрения и пользования. Архив выдаёт населению различные справки по запросам.

Библиотека – учреждение, которое собирает и хранит книги, журналы, газеты и т.п. и выдаёт их для общественного пользования.

Музей – учреждение, которое собирает, хранит и выставляет на обозрение публики произведения искусства, предметы быта, археологические находки и другие экспонаты.

(Словарь Ожегова)

7. Дайте определение «топонимики» как науки, а также «гидронима» как разновидности «топонимов».

Топонимика – наука, изучающая географические названия, сравнительный анализ которых позволяет решать многие вопросы древней истории, палеолингвистики, доисторического прошлого человека. Гидронимы – названия-имена рек. От названия рек, которые долгое время играли важнейшую роль в жизни древнего человека, происходили названия многих населенных пунктов, в том числе и на территории нашего края.

8. Как назывался предмет, который был введен в ряде школ России в XIX веке?

- а) Региональная история б) Фольклор
в) Краеведение г) Родиноведение

9. Назовите фамилию первого русского краеведа, опубликовавшего свою работу.

- а) С.У. Ремезов б) В.В. Крестинин
в) Ф.И. Янкович г) А.И. Фомин

10. Распредели в 4 столбика названия соответствующих исторических источников:

А) вещественные

Б) письменные

В) устные

Г) изобразительные

- личные вещи человека, мемориальная мебель, летописи, географические названия, карты, схемы, памятники архитектуры, письма, буклеты, рукописи, пословицы, поговорки, берестяные грамоты, песни, картины, археологические источники, глиняные плитки, воспоминания, фото, газеты, журналы, значки, открытки, аудиозаписи, видеозаписи.

а) **вещественные источники**: археологические источники, личные вещи человека, мемориальная мебель, памятники архитектуры.

б) **письменные источники**: летописи, письма, рукописи, берестяные грамоты, глиняные плитки, газеты, журналы

в) *устные источники*: географические названия, пословицы, поговорки, песни, воспоминания, аудиозаписи

г) *изобразительные источники*: картины, карты, схемы, буклеты, фото, газеты, журналы, открытки, значки, видеозаписи.

11. Найдите соответствие между терминами и определениями. Вставьте термины на места:

а) материк; б) археологическая культура; в) археологический памятник; г) культурный слой.

в) Археологический памятник – места со следами жизни и деятельности людей.

г) Культурный слой – слой грунта, содержащий следы деятельности людей в виде остатков строительного мусора, скопления угля, золы, отдельных предметов, различных сооружений, органических веществ, костей и много другого.

а) Материк – естественный слой земли, не содержащий следов человеческой деятельности и имеющий определенное геологическое строение.

б) Археологическая культура – это комплекс памятников, занимающих определенную территорию, относящихся к определенному времени и имеющих определенных облик материальной культуры.

12. В каком году Накомпрос открыл Центральное бюро школьных экскурсий?

а) 1924 б) **1918**

в) 1930 г) 1933

13. Расположите в хронологическом порядке общероссийские туристско-краеведческие мероприятия:

а) Моя Родина - СССР 4

б) Мое Отечество 3

в) Октябрьский поход 2

г) поход по изучению малых рек 1

14. В каком городе России возник первый туристский клуб учащихся?

а) в Москве б) в Санкт-Петербурге

в) в Одессе г) в Пятигорске

15. Какой выдающийся российский ученый был активнейшим сторонником массового краеведения?

а) Г.Ф. Миллер б) **М.В. Ломоносов**

в) К.А. Тимирязев г) Н.М. Карамзин

16. Документальные памятники — это:

а) письменные документы,

б) юридические документы;

в) архивные документы;

г) **рукописи и печатные издания, звукозаписи письма, киноматериалы, фотоматериалы.**

17. Как лучше всего ставить вопросы при работе с информаторами?

а) **в конкретной форме,**

б) в наводящей форме;

в) в общей форме;

г) чтобы можно было ответить «да» или «нет».

18. Что записывают в полевой дневник?

а) **результаты краеведческих исследований в хронологическом порядке;** б) находки;

в) результаты исследования растений на полях;

г) описание движения группы в экспедиции.

19. Как правильно фотографировать костюм?

а) спереди, сбоку и сзади;

б) надев на участника экспедиции;

в) крупным планом со всех сторон

г) **при солнечном освещении.**

20. С чего ранее надо начинать описание традиционной жилой застройки? а) с

описания декора;

б) с выявления всех типов домов селения;

в) **с выяснения плана селения;**

г) с описания самого старого дома в селении.

21. Какие экспонаты необходимо собирать в первую очередь для составления коллекций музея, посвященного знаменитому земляку?

а) уникальные;

б) подлинные той эпохи

в) **принадлежащие этому земляку;**

г) наиболее типичные.

22. Как надо вести записи при беседе с информаторами?

а) редактируя при расшифровке;

б) записывая только главное

в) **дословно, без редактирования**

г) быстро

23. Чем занимаются археографы?

а) описывают то, что нашли археологи;

- б) **сбором, описанием и изданием документальных памятников;**
- в) описанием архитектурных памятников;
- г) изучением архивов.

24. Что не является разновидностью метода непосредственного наблюдения в краеведческих экспедициях?

- а) опрос населения,
- б) личные наблюдения,
- в) собирание коллекций,
- г) **раскопки.**

25. Как утверждалось одобрение произведений народных умельцев в прошлом?

- а) **покупкой на рынке;**
- б) подаяниями умельцу;
- в) одобрением властями;
- г) голосованием на вече.

Формы выявления полученных знаний: туристическая викторина, соревнования, туристско-краеведческая олимпиада, слёт.

Итоговая таблица соревнований:

№	Фамилия имя	Умение определить место, пригодное для организации привалов и ночлега, мах 1 б	Умение развернуть и свернуть лагерь, мах 1 б	Умение развести костёр, мах 1 б.	Умение преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов, мах 1 б.	Умение организовать переправы по бревну с самостраховкой, мах 1 б.	ИТОГ

Итоговая таблица практических занятий:

№	Фамилия имя	Знание топографических знаков (топографический	Умение построить на бумаге заданных	Умение ориентироваться по компасу, мах	Умение вести дневник самоконтроля	ИТОГ

		диктант), мах 5 б	азимутов, мах 5 б.	5 б	, мах 5 б	

**Диагностика метапредметных и личностных результатов по вводному,
промежуточному и итоговому контролю.**

№	Фамилия, имя	Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора, мак. 5 б			Умение работать по образцу, по алгоритму под руководством учителя, мак. 5 б			Умение в коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, мак. 5 б.			Умение определять понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска, мак. 5 б			Умение проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности, мак. 5 б			Итог(средний балл)	
		Вв	пр	итог	В	п	итог	В	пр	итог	Вв	пр	итог	В	п	итог		

Пояснение к таблице, результаты контролей: Вв - вводный контроль; пр - промежуточная контроль; итог - итоговый контроль.

Список литературных источников:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол.гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит.ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
6. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубань.науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78
7. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб.пособие / Л. Л. Ципин. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
8. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.