**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

**«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ**

**ПРЕДМЕТОВ № 91»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«ТУРИЗМ»**

Рабочая программа разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей выпуск 4 «Оздоровительно-познавательный туризм» (Д.В. Смирнов – Москва: «Советский спорт», 2003 г.) и типовой программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье», состоящая из двух частей (Д.В. Смирнов, А.И. Зорин, Ю.М. Лагусев – Москва: «Советский спорт», 2003 г.)

Направление: физкультурно – спортивное и оздоровительное

Тип программы: модифицированная

Срок реализации программы: 3 года

Класс: 5 – 7

Составлена:

Ждановой Н.А.

педагогом дополнительного образования

первой квалификационной категории

**2017**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления « Туризм» в 5-7 классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Типовая программа дополнительного образования детей выпуск 4 «Оздоровительно-познавательный туризм» (Д.В. Смирнов – Москва: «Советский спорт», 2003 г.) и типовая программа дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье», состоящая из двух частей (Д.В. Смирнов, А.И. Зорин, Ю.М. Лагусев – Москва: «Советский спорт», 2003 г.) **Здоровье – главная ценность жизни**. Без него нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно-психическими перегрузками.

***Цель программы*** — *формирование здорового образа жизни средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.*

***Задачи:***

***развивающие:***

* расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
* расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

***обучающие:***

* приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
* приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
* обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

***воспитательные:***

* содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
* формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
* формирование гуманного отношения к окружающей среде;
* выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
* физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

После завершения курса обучения из числа наиболее заинтересованных ребят можно скомплектовать группу численностью в 10-15 человек (одного возраста, разновозрастную, на основе одного или нескольких классов) для углубленного изучения программы, рассчитанной на 1-3-5 года

**Общая характеристика учебного предмета**

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физкультуры и других специальных знаний. Главная задача туризма удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма , взаимовыручки и других социальных умений.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Дополнительная образовательная программа соответствует ***спортивно-оздоровительной направленности*** и строится на следующих педагогических ***принципах:***

* гуманистический подход к образованию;
* осуществление целостного подхода к воспитанию;
* соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
* деятельностный подход в обучении;
* формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

**Место учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности «спортивный туризм» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности МБУ «Школа № 91» . На изучение программы в 5-7-х классах предусмотрено 2 часа в неделю, по годовому календарному учебному графику школы продолжительность учебного года составляет 34 недель, на изучение курса отведено 68 часов. Занятия проводятся в спортивном комплексе и в спортивном зале школы.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения про­граммного материала по предмету «туризм», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы « туризм». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе данной программы, отражают:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпо­чтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения программы «туризм», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. *Метапредметные результаты* отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение;

• формирование и развитие компетентности в области использо­вания информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной прак­тике и профессиональной ориентации.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творче­ской двигательной деятельности, который приобретается и закрепля­ется в процессе освоения программы «туризм».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практи­ческих задач, связанных с организацией и проведением самостоятель­ных занятий, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

• понимание роли и значения туризма в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой и туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий туризмом, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функ­циональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс** : Учебная нагрузка:2 часа в неделю, 68 часов в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теории | Практики |
| 1. Введение | | | |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | | |
| Основы безопасности в природной среде, дома и в школе | 1 | 1 |  |
| Личное снаряжение и уход за ним | 1 |  | 1 |
| Личная гигиена юного туриста | 1 |  | 1 |
| Установка палаток | 2 | 1 | 1 |
| 3. Азбука топографии | | | |
| Мой дом, моя школа, школьный двор План местности | 2 | 1 | 1 |
| Условные знаки | 4 | 1 | 3 |
| 4. Туристское и экскурсионное ориентирование11 | | | |
| Ориентирование по сторонам горизонта | 2 | 1 | 1 |
| Виды туристского ориентирования | 2 | 1 | 1 |
| Способы отметки на контрольных пунктах | 2 | 1 | 1 |
| 5. В гостях у доктора Айболита10 | | | |
| Оказание первой доврачебной помощи | 3 |  | 3 |
| Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 1 | 1 |  |
| Способы транспортировки пострадавшего | 2 |  | 2 |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | | |
| Пешеходный туризм | 6 | 1 | 5 |
| Полоса препятствий пешеходного туризма | 8 | 1 | 7 |
| Туристские узлы и их применение | 8 |  | 8 |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | | |
| ОФП и оздоровление организма | 20 | 1 | 19 |
| 9. Зачетные мероприятия | | | |
| Сдача контрольно-переводных нормативов | 2 |  | 3 |
| Всего: | 68 | 12 | 56 |

**6класс** : Учебная нагрузка:2 часа в неделю, 68 часов в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теории | Практики |
| 1. Введение | | | |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | | |
| Основы безопасности в природной среде, дома и в школе | 1 | 1 |  |
| Личное снаряжение и уход за ним | 1 |  | 1 |
| Личная гигиена юного туриста | 1 |  | 1 |
| Установка палаток | 2 | 1 | 1 |
| 3. Азбука топографии | | | |
| Мой дом, моя школа, школьный двор План местности | 2 | 1 | 1 |
| Условные знаки | 4 | 1 | 3 |
| 4. Туристская топография и ориентирование | | | |
| План. Карта. Масштаб. Виды карт и масштабов. | 4 | 1 | 1 |
| Условные и топографические знаки | 4 | 1 | 1 |
| Компас. Азимут. | 3 | 1 | 1 |
| 5. В гостях у доктора Айболита10 | | | |
| Оказание первой доврачебной помощи | 3 |  | 3 |
| Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 1 | 1 |  |
| Способы транспортировки пострадавшего | 2 |  | 2 |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | | |
| Пешеходный туризм | 6 | 1 | 5 |
| Полоса препятствий пешеходного туризма | 8 | 1 | 7 |
| Туристские узлы и их применение | 8 |  | 8 |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | | |
| ОФП и оздоровление организма | 20 | 1 | 19 |
| 9. Зачетные мероприятия | | | |
| Сдача контрольно-переводных нормативов | 2 |  | 3 |
| Всего: | 68 | 12 | 56 |

**7 класс** : Учебная нагрузка:2 часа в неделю, 68 часов в год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теории | Практики |
| 1. Введение | | | |
| Правила поведения юных туристов | 1 | 1 | - |
| 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | | | |
| Основы безопасности в природной среде, дома и в школе | 1 | 1 |  |
| Личное снаряжение и уход за ним | 1 |  | 1 |
| Личная гигиена юного туриста | 1 |  | 1 |
| Установка палаток | 2 | 1 | 1 |
| 3. Азбука топографии | | | |
| Мой дом, моя школа, школьный двор План местности | 2 | 1 | 1 |
| Условные знаки | 4 | 1 | 3 |
| 4. Туристская топография ориентирование | | | |
| План. Карта. Масштаб. Виды карт и масштабов. | 2 | 1 | 1 |
| Условные и топографические знаки | 3 | 1 | 2 |
| Компас. Азимут. | 2 | 1 | 1 |
| Виды и техника ориентирования | 3 |  | 3 |
| 5. В гостях у доктора Айболита10 | | | |
| Оказание первой доврачебной помощи | 3 |  | 3 |
| Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 1 | 1 |  |
| Способы транспортировки пострадавшего | 2 |  | 2 |
| 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма | | | |
| Пешеходный туризм | 6 | 1 | 5 |
| Полоса препятствий пешеходного туризма | 8 | 1 | 7 |
| Туристские узлы и их применение | 8 |  | 8 |
| 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | | | |
| ОФП и оздоровление организма | 20 | 1 | 19 |
| 9. Зачетные мероприятия | | | |
| Сдача контрольно-переводных нормативов | 2 |  | 3 |
| Всего: | 68 | 12 | 56 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы,**  **Темы уроков** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** |
|  | **Правила поведения юных туристов** | **1** | Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. |
|  | **Основы безопасности в природной среде, дома и в школе** | **1** | Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. |
|  | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Комплекс утренней физической зарядки, кроссовая подготовка |
|  | **Личное снаряжение и уход за ним** | **1** | Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». |
|  | **Личная гигиена юного туриста** | **1** | Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. |
|  | **Установка палаток** | **2** | 1. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). 2. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. |
|  | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | 1. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. 2. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
|  | **Мой дом, моя школа, школьный двор План местности** | **3** | 1. Формирование представлений занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. 2. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы).). 3. . Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане |
|  | **Условные знаки** | **4** | 1. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. 2. Простейшие условные знаки. 3. Знакомство с изображением местности, школьного двора 4. Юный топограф в туристской группе   . |
|  | **Ориентирование по сторонам горизонта** | **2** | 1. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. 2. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам |
|  | **Виды туристского ориентирования** | **2** | 1. Виды туристского ориентирования и их различия. 2. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований.. |
|  | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Бег с препятствиями и по пересеченной местности |
|  | **Оказание первой доврачебной помощи** | **3** | Оказание первой доврачебной помощи:   1. При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика; 2. Ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза; 3. Тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;• Солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания. |
|  | **Индивидуальная и групповая медицинская аптечки** | **1** | Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. |
|  | **Способы транспортировки пострадавшего** | **2** | Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии).  Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. |
|  | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Развитие силы. Подтягивания, отжимания.  Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
|  | **Пешеходный туризм** | **6** | Способы преодоления простейших препятствий (без туристского специального снаряжения);   1. склонов; движение по дорогам (дорожкам), 2. преодоление спусков. 3. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). 4. Переправа через условное болото по кочкам. 5. Переправа по бревну на равновесие. 6. Навесная переправа |
|  | **Туристское многоборье** | **8** | 1. Альпинистская система. 2. Карабины, правила работы: отстежка, пристежка 3. Правила работы с альпинистким снаряжением. 4. Вертикальный маятник 5. Траверс 6. Вертикальный подъем 7. Вертикальный спуск 8. Крутонаклонная навесная переправа |
|  | **Туристские узлы и их применение** | **8** | 1. прямой, проводник простой, ткацкий. 2. прямой, проводник простой, ткацкий 3. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 4. Вязка узлов по названию и по их назначению 5. восьмерка проводник, стремя, штык 6. восьмерка проводник, стремя, штык 7. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 8. Вязка узлов по названию и по их назначению. |
|  | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Спортивные игры.  Гимнастические упражнения. |
|  | **Сдача контрольно-переводных нормативов** | **2** |  |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы,**  **Темы уроков** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** |
| **1** | **Правила поведения юных туристов** | **1** | Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. |
| **2** | **Основы безопасности в природной среде, дома и в школе** | **1** | Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. |
| **3** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Комплекс утренней физической зарядки,  кроссовая подготовка |
| 4 | **Личное снаряжение и уход за ним** | **1** | Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». |
| **5** | **Личная гигиена юного туриста** | **1** | Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. |
| **6** | **Установка палаток** | **2** | 1. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). 2. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. |
| **7** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Гигиена при занятиях физическими упражнениями.  Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
| **8** | **Туристская топография и ориентирование** | **11** | 1. План и карта. Виды 2. Масштаб карт. Виды масштабов 3. Измерение расстояний на карте 4. Ориентирование карты по сторонам горизонта 5. условные знаки 6. топографические знаки 7. условные и топографические знаки на картах 8. зарисовка топографических знаков 9. развивающие игры (сбор разрезанной карты) 10. компас. Устройство компаса. Азимут. 11. Измерение азимута на карте и на местности |
| **9** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Бег с препятствиями и по пересеченной местности |
| **10** | **Оказание первой доврачебной помощи** | **3** | Оказание первой доврачебной помощи:   1. При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика; 2. Ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза; 3. Тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;• Солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания. |
| 11 | **Индивидуальная и групповая медицинская аптечки** | **1** | Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. |
| **12** | **Способы транспортировки пострадавшего** | **2** | 1. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). 2. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. |
| **13** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Развитие силы. Подтягивания, отжимания.  Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
| **14** | **Пешеходный туризм** | **6** | Способы преодоления простейших препятствий (без туристского специального снаряжения);   1. Спортивный спуск, подъем, 2. Параллельные веревки 3. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). 4. Переправа через условное болото по кочкам. 5. Переправа по бревну на равновесие. 6. Навесная переправа |
| **15** | **Туристское многоборье** | **8** | 1. Альпинистская система. 2. Карабины, правила работы: отстежка, пристежка 3. Правила работы с альпинистким снаряжением. 4. Вертикальный маятник 5. Траверс 6. Вертикальный подъем 7. Вертикальный спуск 8. Крутонаклонная навесная переправа |
| **16** | **Туристские узлы и их применение** | **8** | 1. прямой, проводник простой, ткацкий. 2. Австрийский. булинь 3. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 4. Вязка узлов по названию и по их назначению 5. восьмерка проводник, стремя, штык 6. восьмерка проводник, стремя, штык 7. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 8. Вязка узлов по названию и по их назначению. |
| **17** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Спортивные игры.  Гимнастические упражнения. |
| **18** | **Сдача контрольно-переводных нормативов** | **3** |  |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы,**  **Темы уроков** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности** |
| **1.** | **Правила поведения юных туристов** | **1** | Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. |
| **2.** | **Основы безопасности в природной среде, дома и в школе** | **1** | Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. |
| **3.** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Комплекс утренней физической зарядки,  кроссовая подготовка |
| **4.** | **Личное снаряжение и уход за ним** | **1** | Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». |
| **5.** | **Личная гигиена юного туриста** | **1** | Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. |
| **6.** | **Установка палаток** | **2** | 1. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). 2. Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. |
| **7.** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Гигиена при занятиях физическими упражнениями.  Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
| **8.** | **Топография и ориентирование на местности** | **11** | 1. карты для туризма и спорта. Виды. 2. масштабы карт. Виды. 3. условные знаки 4. топографические знаки 5. условные и топографические знаки на картах 6. изображение рельефа на картах 7. работа с компасом. Азимут. 8. Измерение расстояний и азимутов на местности. 9. Виды ориентирования. 10. Техника ориентирования. 11. Границы полигонов. Действия в случае потери ориентировки. |
| **9.** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Бег с препятствиями и по пересеченной местности |
| **10.** | **Оказание первой доврачебной помощи** | **3** | Оказание первой доврачебной помощи:   1. При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика; 2. Ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза; 3. Тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;• Солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания. |
| **11.** | **Индивидуальная и групповая медицинская аптечки** | **1** | Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. |
| **12.** | **Способы транспортировки пострадавшего** | **2** | 1. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). 2. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, подсобных материалов. |
| 13 | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Развитие силы. Подтягивания, отжимания.  Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей |
| **14.** | **Пешеходный туризм** | **6** | Способы преодоления простейших препятствий (без туристского специального снаряжения);   1. Спортивный подъем, Спортивный спуск 2. .параллельные веревки 3. бабочка 4. Переправа через условное болото по кочкам. 5. Переправа по бревну на равновесие. 6. Навесная переправа |
| **15.** | **Туристское многоборье** | **8** | 1. Альпинистская система. 2. Альпинистское снаряжение. Правила работы с альпинистским снаряжением 3. Карабины, правила работы: отстежка, пристежка 4. Вертикальный маятник 5. Траверс 6. Вертикальный подъем 7. Вертикальный спуск 8. Крутонаклонная навесная переправа |
| **16.** | **Туристские узлы и их применение** | **8** | 1. прямой, проводник простой, ткацкий. 2. Встречный, встречная восьмерка 3. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 4. Вязка узлов по названию и по их назначению 5. восьмерка проводник, стремя, штык 6. академический, брамшкотовый 7. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). 8. Вязка узлов по названию и по их назначению. |
| **17** | **ОФП и оздоровление организма** | **4** | Спортивные игры.  Гимнастические упражнения.  Бег с препятствиями. |
| **18.** | **Сдача контрольно-переводных нормативов** | **3** |  |

**Описание учебно – методического и**

**материально – технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь** | | |
|  | Курвиметр | 10 шт. |
|  | Секундомер электронный | 4 шт. |
|  | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
|  | Рулетка 15-20 м | 1 шт. |
|  | Лента мерная | Компл. |
|  | Термометр наружный | 2 шт. |
|  | Термометр водный | 2 шт. |
|  | Дальномер простейший | 4 шт. |
|  | Карандаши цветные, чертежные | Компл. |
|  | Транспортир | Компл. |
|  | Карты топографические учебные | Компл. |
|  | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
|  | Условные знаки топографических карт | Компл. |
|  | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |
|  | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности | Компл. |
|  | Тонометр | 2шт. |
|  | Бинокль туристский | 1 шт. |
|  | Фотокамера цифровая | 1 шт. |
|  | Видеокамера цифровая | 1 шт. |
|  | Штативы для фото-, видеоаппаратуры | Компл. |

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рюкзак объемом 90 или 110л. |
|  | Спальный мешок в чехле. |
|  | Туристские ботинки или обувь на твердой подошве. |
|  | Обувь спортивная (типа шиповки). |
|  | Сапоги резиновые. |
|  | Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л). |
|  | Головной убор. |
|  | Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм). |
|  | Спортивный тренировочный костюм. |
|  | Свитер шерстяной. |
|  | Брюки ветрозащитные. |
|  | Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной). |
|  | Блокнот и ручка. |
|  | Мазь от кровососущих насекомых. |
|  | Варежки (для лыжных походов). |
|  | Коврик туристский. |
|  | Лыжи с креплениями и ботинками. |
|  | Лыжные палки. |
|  | Лыжная шапочка. |
|  | Перчатки рабочие. |
|  | Носки шерстяные. |
|  | Седушка походная. |
|  | Очки солнцезащитные. |
|  | Фонарик с комплектом запасных батареек. |
|  | Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы). |
|  | Рукавицы брезентовые (усиленные). |
|  | Каска защитная с амортизатором. |
|  | Тетради общие (для дневников). |
|  | Гермомешок для личного снаряжения. |

Литература, рекомендуемая для тренеров - преподавателей

1. *Алешин В. М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. *Аникеева Н. П.* Учителю о психологическом климате в коллективе. - М.: Просвещение, 1983.
3. *Аппенинский А. И.* Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М.: ЦСПТиЭ ВЦСПС институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
4. *Аппенинский А. И.* Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
5. *Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
6. *Бабенко Т. И., Каминский И. И.* Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
7. *Богатое С. Ф., Крюков О. Г.* Спортивное ориентирование: - М.: Воениздат, 1982.
8. *Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
9. *Велитченко В. К.* Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
10. *Возрастная* и педагогическая психология. - М.: Просвещение, 1984.
11. *Воронов Ю. С.* Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
12. *Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
13. *Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю.* Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
14. *Ганополъский В. И.* Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. - Минск: ООО «Финадо», 1996.
15. *Гозман Л. Я.* Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
16. *Иванов Е. И.* Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. *Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
18. *Казаренков В. И.* Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. - Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.
19. *Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
20. *Козлова Ю. В., Ярошенко В. В.* Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
21. *Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. *Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. - 3-е изд. - М.: УРАО, 1997.
23. *Лекарственные* препараты, применяемые в спортивной медицине/Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.
24. *Линчевский Э. Э.* Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
25. *Мартынов А. И.* Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
26. *Минделевич С.* Пора в поход. - М.: Молодая гвардия, 1985.
27. *Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
28. *Нормативно-правовые* основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. - М.: Минобразования, 1995.
29. *Нурмимаа В.* Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО, 1997.
30. *Обеспечение* безопасности в туристском походе: Метод, рекомендации. - Челябинск: ОблСЮТур, 1983.
31. *Основы* безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
32. *Остапец А. А.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: РМАТ, 2001.
33. *Правила* соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
34. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2008.
35. *Приложение № 3* «Критерии оценки состояния здоровья детей» к приказу Минздрава и Минобразования РФ от 30 июня 1992 года № 186/272. - М.: Просвещение, 1992.
36. *Приложение № 4* «Критерии оценки биологической зрелости и функционального состояния» к приказу Минздрава и Минобразования РФ от 30 июня 1992 года № 186/272. - М.: Просвещение, 1992.
37. Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», от 08.04.2009 г., - Минспорттуризм РФ.
38. *Природопознавателъные* прогулки и походы с детьми и подростками. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
39. *Проблемы* детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.
40. *Пуни А. Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
41. *Развитие* познавательной самостоятельной деятельности учащихся при изучении физической географии: (Из опыта работы) / Под ред. И. И. Бариновой и Т. П. Герасимовой. - М.: Просвещение, 1983.
42. *Райков Б. Е., Римский-Корсаков М.Н.* Зоологические экскурсии. - М.: Топикал, 1994.
43. *Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф.* Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие. - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.
44. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», - М, 2009.
45. *Русский* турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Вып. 2. - М.: ТССР, 1998.
46. *Русский* турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. - Вып. 7. - М.: ТССР, 2001.
47. *Садакова Л. Г.* Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. - Киров, 1993.
48. *Сам* себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача). - Минск: Беларусь, 1993.
49. *Сборник* официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей/Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
50. *Система* подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию: Метод, рекомендации. - М.: ЦЦЭТС, 1978.
51. *Спасение* 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.
52. *Спортивный* туризм: Учеб. пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
53. *Туризм* и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
54. *Туристские* обязанности: Метод, пособие для туристов и их руководителей / Сост. Н. Костерев. - М.: Изд-во турклуба «Гадкий утенок» ЦДЮТур «Хорошево», 1997.
55. *Туристский* терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. - М.: Советский спорт, 1999.
56. *Тыкул В. И.* Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
57. *Усыткин Г. С.* В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
58. *Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
59. *Фесенко Т. Е.* Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
60. *Физическая* подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
61. *Физическая* тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
62. *Шальное Ю. Л.* Здоровье туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
63. *Шибаев А. В.* Переправа: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
64. *Шибаев А. В.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
65. *Штюрмер Ю. А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
66. *Штюрмер Ю. А.* Профилактика туристского травматизма: Метод, рекомендации. - М., 1992. - (Как не стать жертвой несчастного случая).
67. *Энциклопедия* психологических тестов / Сост. С. А. Касья­нов. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.

**Планируемые результаты освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты ожидаемого результата | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы и методы контроля |
| Практическая подготовка (овладение программными умениями) | Обучающиеся должны (могут) уметь:  - смотри КПН | В том числе, сдача нормативов (КПН) |
| Готовность использовать полученные знания и умения, освоенные способы деятельности в нестандартных (внепрограммных) ситуациях | Обучающиеся должны научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:  - ведения здорового образа жизни  - оказания первой доврачебной помощи  - ориентирования на местности  - жизнедеятельности в полевых условиях  - безопасности проведения походов | Опрос обучающихся по поводу применения ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни  Заполнение тетради наблюдений за обучающимися |
| Воспитательные и развивающие результаты | Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества как самостоятельность, трудолюбие, ведение здорового образа жизни, выносливость, терпение, активность, инициатива, умение работать в команде, умение подчиняться старшим.  Обучающиеся должны освоить следующие общечеловеческие ценности  - любовь к родному краю  - бережное отношение к природе | Тестирование, наблюдение, заполнение тетради наблюдений за обучающимися |

Оценивая уровень физической подготовленно­сти, следует принимать во внимание два показа­теля: выполнение нормативов комплексной программы по физическому воспитанию и реальное улучшение (сдвиги) подготовленности ученика в соответству­ющих показателях за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо прини­мать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей опреде­ленного возраста, исходный уровень у конкрет­ного ученика.

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | пол | Узлы(6узлов за 1 мин) | | | Бег 60 м | | | ч/бег | | | Кросс(6 мин.бег) | | | Гибкость | | | Подтягивания | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | м | 4 | 3 | 3 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 8.5 | 8.8 | 9.7 | 1300 | 1100 | 900 | 16 | 8 | 2 | 6 | 5 | 1 |
| д | 10.5 | 10.6 | 11.0 | 8.9 | 9.8 | 10.1 | 1100 | 800 | 700 | 15 | 10 | 4 | 18 | 14 | 9 |
| 6 | м | 5 | 4 | 3 | 9.8 | 10.0 | 10.4 | 8.3 | 8.6 | 9.3 | 1350 | 1150 | 950 | 10 | 8 | 2 | 7 | 6 | 1 |
| д | 10.2 | 10.3 | 10.5 | 8.8 | 9.4 | 10.0 | 1150 | 950 | 750 | 10 | 11 | 5 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | м | 6 | 5 | 4 | 9.7 | 10.0 | 10.4 | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 1400 | 1200 | 1000 | 9 | 7 | 2 | 8 | 6 | 1 |
| д | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 8.7 | 9.0 | 10.0 | 1200 | 1000 | 800 | 18 | 12 | 6 | 19 | 15 | 10 |