

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №23 г. Томска**

Согласовано на  
заседании  
Методического  
совета, протокол № 3  
от 17.12.2024 г.

Согласовано и рекомендовано  
к утверждению педагогическим  
советом МАОУ СОШ №23  
протокол № 19 от 18.12. 2024 г.

Утверждаю  
И. о. директора МАОУ СОШ  
№23 г.Томска  
\_\_\_\_\_С.В. Бельская  
Приказ № 458П от  
19.12.2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Начало большого пути (туризм)»**

для обучающихся 5-9 классов

Приложение к ООП ООО

Составитель: Зубцов Михаил Михайлович,  
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 23

Томск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
2. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).
4. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность, воспитание любви к истории и культуре малой Родины.

Программа предполагает решение **основных задач:**

- воспитать патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- способствовать идентификации себя в качестве гражданина России;
- развивать осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- научить умению 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;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Межпредметные связи в данной программе с географией, историей, экологией и биологией. Преемственность - Программа «Начало большого пути» продолжает развитие спортивных навыков и метапредметных УУД, заложенных в начальной школе при изучении курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами социально - педагогической и предусматривает знакомство обучающихся с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности и изучения родного края.

Время, отведенное на обучение, в год составляет 34 часа, всего – 170 часов. Занятия

комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Уровни воспитательных результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы о ЗОЖ;</li> <li>- оздоровительные процедуры;</li> <li>- физкультурные и спортивные занятия, походы;</li> <li>- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.).организуемые педагогом.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей;</li> <li>- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.</li> </ul>
Туристско-краеведческая деятельность	Образовательная экскурсия, туристическая поездка		
	Походы выходного дня, спортивные туристические походы		

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТИ (ТУРИЗМ)»**

### **1 год обучения**

**Вводное занятие. Что такое туризм? (1ч)**

**Техника безопасности в экстремальных условиях (1 ч)**

**Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика (1 ч)**

Знакомство с дневником спортсмена-ориентировщика

**Правила соревнований по спортивному ориентированию (1 ч)**

Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию

**Чтение карты. Топографические знаки (1 ч)**

Изучение карты местности, топографических знаков.

**Чтение карты (1 ч)**

Научится читать карту местности.

**Ориентирование по компасу (1 ч)**

Изучение компаса, ориентирование по компасу.

**Выход на КП с различных привязок, отметка на КП (1 ч)**

**Техническая подготовка (2 ч)**

Техника спортивного ориентирования, держание карты, держание компаса, ориентирование карты, сопоставление карты с местностью.

**Тактическая подготовка (6 ч)**

Взаимосвязь техники и тактики в спортивном ориентировании, последовательность действий ориентировщиков в ходе соревнований, понятие о тактическом плане, взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий, действия спортсменов при потере ориентировки и при встрече с соперником.

*Практические занятия:* Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП, опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперников на дистанции и при подходе к КП, раскладка сил на дистанции соревнований.

Анализ особенности тактики в различных видах соревнований;

*Практическое занятие:* Разбор ошибок при прохождении дистанций на различных видах соревнований.

**Общая физическая подготовка (4 ч)**

**Специальная физическая подготовка (6 ч)**

**Участие в соревнованиях (4 ч)**

Права и обязанности участника, специфика каждого вида ориентирования, действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт, техническая информация о дистанциях.

**Основы туристской подготовки (1 ч)**

**Походная практика (3 ч)**

### **2 год обучения**

**1. Вводное занятие (1ч)**

**1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования (0,5ч)**

Знакомство, информация о месте и времени занятий, обзор развития

ориентирования в области, стране, за рубежом, виды спортивного ориентирования.

## **1.2 Охрана природы (0,5ч)**

Связь с природой, меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения трени- ровок и соревнований.

## **2. Техника безопасности (1 ч)**

### **2.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (1ч)**

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии, техника безопасности при проведении занятий на местности и во время соревнований, контрольное время, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки, поиск заблудившихся.

### **3. Одежда и снаряжение ориентировщика (1 ч)**

Компас, планшет, одежда, обувь, карточка участника, личное снаряжение, подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям, правила эксплуатации и хранения, особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях и разных типах местности.

## **4. Топография, условные знаки. Карта. Компас (1 ч)**

### **4.1 Спортивная карта (0,5ч)**

Понятие о спортивной карте, цвета карты, основные условные знаки, масштаб карты; ориентирование карты, знакомство с объектами местности.

*Практическое занятие:* Зрительное знакомство с объектами местности

### **4.2 Работа с компасом (0,5)**

*Практические занятия:* Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута, движение по азимуту.

## **5. Техническая подготовка (8 ч)**

### **5.1 Краткая характеристика техники спортивного ориентирования (2ч)**

Техника спортивного ориентирования, держание карты, держание компаса, ориентирование карты, сопоставление карты с местностью.

### **5.2 Измерение расстояний (2ч)**

*Практические занятия:* Измерение расстояний на карте и местности, измерение расстояний на местности шагами, определение точки стояния.

### **5.3 Линейные ориентиры (1ч)**

*Практические занятия:* Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение объектов с линейных ориентиров, взятие контрольных пунктов (КП), расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

### **5.4 Варианты движения (1ч)**

*Практические занятия:* Выбор вариантов движения между КП, ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами, кратчайшие пути срезки.

### **5.5 Техника работы с картой (2ч)**

*Практические занятия:* Чтение карты, контроль местности при движении, контроль расстояния, направления и высоты, поиск КП, отметка на контрольном пункте и восприятие номера КП, контрольная карточка, снятие азимута с карты, определение направления, в котором необходимо осуществить движение по азимуту.

## **6. Тактическая подготовка (4ч)**

### **6.1 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции (1ч)**

Взаимосвязь техники и тактики в спортивном ориентировании, последовательность действий ориентировщиков в ходе соревнований, понятие о тактическом плане, взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий, действия спортсменов при потере ориентировки и при встрече с соперником.

### **6.2 Тактические действия на дистанции (1ч)**

*Практические занятия:* Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, выбор пути движения между КП, опорные,

тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные ориентиры, подход и уход с контрольного пункта, использование соперников на дистанции и при подходе к КП, раскладка сил на дистанции соревнований.

### **6.3 Анализ и разбор соревнований (2ч)**

Анализ особенности тактики в различных видах соревнований;

*Практическое занятие:* Разбор ошибок при прохождении дистанций на различных видах соревнований.

## **7. Правила соревнований (1 ч)**

**7.1 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию (1ч)** Права и обязанности участника, специфика каждого вида ориентирования, действия спортсмена перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт, техническая информация о дистанциях.

## **8. Основы туристской подготовки (2 ч)**

### **8.1 Снаряжение туриста (1ч)**

Личное и групповое снаряжение, укладка рюкзака

*Практическое занятие:* Подбор снаряжения для однодневного похода, укладка рюкзака

### **8.2 Туристский быт (1ч)**

Виды костров, организация бивуаков, лагеря, организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре, гигиена в условиях полевого лагеря, обязанности в группе.

*Практическое занятие:* Организация бивака на местности

## **9. Общая физическая подготовка (7 ч)**

### **9.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения (1ч)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.

### **9.2 Спортивные игры (2ч)**

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

### **9.3 Силовая подготовка (2ч)**

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

### **9.4 Кроссовая подготовка (2ч)**

Кросс по пересеченной местности.

## **10. Специальная физическая подготовка (4 ч)**

### **10.1 Развитие выносливости и силы (2ч)**

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с картой, ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км, туристские походы, упражнения для развития силы и силовой выносливости, сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа, приседания на двух ногах, прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### **10.1 Развитие быстроты и ловкости (2ч)**

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров, челночный бег, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, эстафеты с элементами спортивного ориентирования, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки, прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног, спрыгивание вниз с возвышения, упражнения на равновесие, слалом между деревьями.

## **11. Походная практика (3 ч)**

**3 год обучения**

### **1. Вводное занятие (1 ч)**

### **1.1 Планирование работы объединения (0,5ч)**

Планирование деятельности объединения в учебном году, анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

### **1.2 Анализ деятельности объединения (0,5ч)**

*Практическое занятие:* Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

### **2. Техника безопасности в экстремальных ситуациях(2 ч)**

Правила пожарной безопасности, польза и вред огня, причины возникновения пожаров.

*Практические занятия:* Приемы эвакуации людей, тушение пожара, первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

### **3. Техническая подготовка (4 ч)**

#### **3.1 Техника в спортивном ориентировании (2ч)**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности, чувство расстояния, направления, чтение карты, изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

#### **3.2 Техника работы с картой на местности (2ч)**

*Практические занятия:* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», память (кратковременная, оперативная, долговременная), слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, направление, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП.

#### **3.3 Тактическая подготовка (4 ч)**

#### **3.4 Тактические действия ориентировщика (2ч)**

Действия ориентировщика на различных участках трассы, соотношение скорости бега и качества ориентирования, последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практическое занятие:* Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

#### **3.5 Информация влияющая на тактические действия спортсмена в ходе соревнований (2ч)**

*Практические занятия:* Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### **4. Снаряжение ориентировщика (2 ч)**

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности, устройство, изготовление, установка снаряжения.

*Практическое занятие:* Оборудование мест старта, финиша, КП.

#### **5. Правила соревнований по спортивному ориентированию (1 ч)**

Разбор правил соревнований, участники соревнований, допуск к соревнованиям; спортивное поведение.

*Практическое занятие:* Участие в судействе соревнований по спортивному

ориентированию.

## **6. Основы туристской подготовки (2 ч)**

### **6.1 Подготовка к походу (2ч)**

Распределение должностей: костровой, дежурный по лагерю, дежурный по кухне, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, капитан, меню для походов и соревнований, хранение продуктов, укладка рюкзака и упаковка продуктов.

*Практическое занятие:* Составление меню, графика дежурства, приготовление пищи в полевых условиях, обучение пользованию топором, двуручной пилой, организация полевой постели, места для отдыха, организация дневки (досуг, игры, развлечения).

## **7. Общая физическая подготовка (4 ч)**

### **8.1. Развитие физических качеств**

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практические занятия:* Упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

## **8. Специальная физическая подготовка (6 ч)**

Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила).

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику.

*Практические занятия:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами, прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

## **9. Участие в соревнованиях (4 ч)**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности.

*Практическое занятие:* Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

## **10. Походная практика (4 ч)**

## **4 год обучения**

### **1. Вводное занятие (1 ч)**

#### **1.1 Планирование работы объединения (0,5ч)**

Планирование деятельности объединения в учебном году, анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 3-й год обучения.

#### **1.2 Анализ деятельности объединения (0,5ч)**

*Практическое занятие:* Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

## **2. Техника безопасности (1 ч)**

Правила дорожного движения, меры личной безопасности в экстремальной ситуации, правила тушения пожаров.

*Практическое занятие:* Выработка навыков и умений предотвращения экстремальных ситуаций, поиск, условно заблудившихся, по карте, приемы эвакуации людей, тушение пожара, первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

## **3. Правила соревнований (1 ч)**

Разбор правил соревнований, участники соревнований, допуск к соревнованиям, спортивное поведение.

*Практическое занятие:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Основные положения проведения соревнований, правила организации и проведения соревнований, участники соревнований, разрядные требования.

## **5. Тактическая подготовка (7 ч)**

Действия ориентировщика на различных участках трассы, соотношение скорости бега и качества ориентирования, последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия:* приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров), предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

## **6. Техническая подготовка (6 ч)**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности, специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты), изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

*Практические занятия:* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», память (кратковременная, оперативная, долговременная), слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП.

## **7. Общая физическая подготовка (4 ч)**

Мышечная деятельность—необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности, принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практические занятия:* Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление, спортивная ходьба.

## **8. Специальная физическая подготовка (6 ч)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков, характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику (выносливости, быстроты, ловкости,

гибкости, силы), Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная), фартлек — игра скоростей,

*Практические занятия:* Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику:

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### **9. Участие в соревнованиях (5 ч)**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности.

*Практические занятия:* участие в соревнованиях согласно календарному плану;

#### **10. Основы туристской подготовки (1 ч)**

Виды спортивных соревнований по пешеходному туризму, личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы, страховочные системы, веревки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними), организация командной страховки;

*Практические занятия:* работа на этапах дистанций пешеходного туризма

#### **11. Походная практика (2 ч)**

### **5 год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 ч)**

##### **1.1 Планирование работы объединения (0,5ч)**

Планирование деятельности объединения в учебном году, анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 4-й год обучения.

##### **1.2 Анализ деятельности объединения (0,5ч)**

*Практическое занятие:* Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление воспитанниками графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

#### **2. Техника безопасности (1 ч)**

Меры личной безопасности в экстремальной ситуации, правила тушения пожаров

*Практическое занятие:* Выработка навыков и умений предотвращения экстремальных ситуаций, поиск, условно заблудившихся, по карте, приемы эвакуации людей, тушение пожара, первичные средства пожаротушения (пенные, порошковые, углекислотные огнетушители).

#### **3. Техническая подготовка (7 ч)**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности, специализированные качества ориентировщика, (чувство расстояния, направления, чтение карты), изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

*Практические занятия:* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу», память (кратковременная, оперативная, долговременная), слежение за местностью с одновременным чтением карты, измерение расстояний на карте, измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно, контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев, контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты, выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних), отметка на КП, уход с КП.

#### **4. Тактическая подготовка (6 ч)**

Действия ориентировщика на различных участках трассы, соотношение скорости бега и качества ориентирования, последовательность действий при прохождении дистанции.

*Практические занятия:* Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров), предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты). Параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

#### **5. Общая физическая подготовка (4 ч)**

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности, принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

*Практические занятия:* Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление, спортивная ходьба.

#### **6. Специальная физическая подготовка (6 ч)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков, характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику (выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы).

*Практические занятия:*

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок (восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная), фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику: *Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие,

спортивные игры, подвижные игры.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### **7. Участие в соревнованиях (5 ч)**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований, действия участников в аварийной ситуации, основы безопасности.

*Практические занятия:* Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

#### **8. Основы туристской подготовки (1 ч)**

Виды спортивных соревнований по пешеходному туризму, личные и лично-командные соревнования по туристской технике, контрольно-туристский маршрут, туристские эстафеты, поисково-спасательные работы, страховочные системы, веревки (основные, вспомогательные, требования к ним и работа с ними), организация командной страховки.

*Практические занятия:* Работа на этапах дистанций пешеходного туризма

#### **9. Походная практика (3 ч)**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТИ (ТУРИЗМ)»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта, туризма в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

выполнять требования безопасности на внеурочных занятиях, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 год обучения (5 классы)

№ п.п.	Тема	Всего	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Вводное занятие. Что такое туризм?	1	1	
2	Техника безопасности в экстремальных условиях	1	1	
3	Анализ тренировок и соревнований. Дневник спортсмена-ориентировщика	1	1	
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
5	Чтение карты. Топографические знаки	1	1	
6	Чтение карты	1	1	
7	Ориентирование по компасу	1	1	
8	Выход на КП с различных привязок, отметка на КП.	1	1	
9	Техническая подготовка	2		2
10	Тактическая подготовка	6		6
11	Общая физическая подготовка	4		4
12	Специальная физическая подготовка	6		6
13	Участие в соревнованиях	4		4
14	Основы туристской подготовки	1		4
15	Походная практика	3		4

### 2 год обучения (6 классы)

№ п.п.	Тема	Всего	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Вводное занятие. Планирование работы объединения. Анализ деятельности объединения. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	1	
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	
3	Одежда и снаряжение ориентировщика	1	1	
4	Топография, условные знаки. Карта. Компас	1	1	
5	Топография. Работа с компасом	1		1
6	Техническая подготовка. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	2	
6.1	Техническая подготовка. Измерение расстояний	2		2

6.2	Техническая подготовка. Линейные ориентиры	1		1
6.3	Техническая подготовка. Варианты движения	1		1
6.4	Техническая подготовка. Техника работы с картой	2		2
7	Тактическая подготовка. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	1		1
7.1	Тактические действия на дистанции	1		1
7.2	Тактическая подготовка. Анализ и разбор соревнований	2	2	
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
9	Основы туристской подготовки. Снаряжение туриста	1	1	
9.1	Основы туристской подготовки. Туристский быт	1	1	
10	ОФП. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	1		1
10.1	ОФП. Спортивные игры	2		2
10.2	ОФП. Силовая подготовка	2	2	
10.3	ОФП. Кроссовая подготовка	2		2
11	СФП. Развитие выносливости и силы	2	2	
11.1	СФП. Развитие быстроты и ловкости	2	2	
12	Походная практика	3		3
	Итого:	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

### 3 год обучения (7 классы)

№	Тема	Всего	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Вводное занятие. Планирование работы объединения. Анализ деятельности объединения. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	1	1	
2	Техника безопасности в экстремальных ситуациях	2	1	1
2.1	Техническая подготовка. Техника в спортивном ориентировании	2		2
2.2	Техническая подготовка. Техника работы с картой на местности	2		2
3	Тактическая подготовка. Тактические действия ориентировщика	2		2
3.1	ТП. Информация влияющая на тактические действия спортсмена в ходе соревнований	2		2
4	Снаряжение ориентировщика	2	2	

5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
6	Основы туристической подготовки. Подготовка к походу	2	2	
7	Общая физическая подготовка	4	4	
8	Специальная физическая подготовка	6		6
9	Участие в соревнованиях	4		4
10	Походная практика	4		4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>

#### 4 год обучения (8 классы)

№	Тема	Всего	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Вводное занятие. Планирование работы объединения. Анализ деятельности объединения	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
4	Техническая подготовка. Виды костров, розжиг, кипячение	1		1
4.1	Техническая подготовка. Чтение карты, ориентирование на местности	1		1
4.1	Техническая подготовка. Постановка палатки	1		1
4.3	Техническая подготовка. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты	1		1
4.4	Техническая подготовка	1		1
4.5	Техническая подготовка. Снаряжение ориентировщика	1	1	
5	Тактическая подготовка	7		7
6	Общая физическая подготовка	4	4	
7	Специальная физическая подготовка	6		6
8	Участие в соревнованиях	5		5
9	Основы туристской подготовки	1	1	
10	Походная практика	2		2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

## 5 год обучения (9 классы)

№	Тема	Всего	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1	Вводное занятие. Планирование работы объединения. Анализ деятельности объединения.	1	1	
2	Техника безопасности	1	1	
3	Техническая подготовка. Виды костров, розжиг, кипячение. ТБ	1		1
3.1	Техническая подготовка. Чтение карты, ориентирование на местности	1		1
3.2	Техническая подготовка. Постановка палатки	1		1
3.3	Техническая подготовка. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты.	1		1
3.4	Техническая подготовка	3		3
4	Тактическая подготовка	6		6
5	Общая физическая подготовка	4	4	
6	Специальная физическая подготовка	6		6
7	Участие в соревнованиях	5		5
8	Основы туристской подготовки	1	1	
9	Походная практика	3		3
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

### Приложение

#### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

##### Рекомендуемая литература

##### Для педагога

1. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.- Смоленск.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур.
6. Нурмица В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ.
7. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

##### Материально - техническое оснащение курса

№ п/п	Наименование	Основная школа
1.	Компасы	Ф
2.	Комплекты спортивных карт	Ф
3.	Контрольные пункты (призмы)	П
4.	Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки)	К

5.	Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности)	К
6.	Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки)	К
7.	Снаряжение для туризма (карабины, веревки)	К

**Условные обозначения**

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса)

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников)

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс)

**П** – комплект необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5 - 6 человек)