**Пояснительная записка.**

     Разработке рабочей программы по «Спортивному туризму» послужили следующие нормативные акты и учебно-методические документы:

 1) Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (прият Государственной Думой 21.12.2012 года; одобрен Советом Федерации 26.12.2012 года), пп.3.1. 3.2. 3.3 ст.11; пп. 1.3.1.5.7 ст.12; пп. 1.2.3.9 ст.13. п. 3.6, 3.13, 6.1, 7 ст.28;

 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа от 29 декабря 2014 года №1644)

3) Примерная основная образовательная программа начального образования, одобренная (протокол от 8 апреля 2015 года №1/5) Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию.

4) Письма Министерства образования и науки от 7 августа 2015 года №08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработанные Российской академией образования»

5) Письма Министерства образования и науки Краснодарского края от 30.09.2015 года №47-1509/15-14 «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Краснодарского края»

6) Основная образовательная программа основного общего образования (утверждена педагогическим советом от 30.08.2017 года, протокол № 1);

7) Примерная программа внеурочной деятельности. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение 2010.

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.
      Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта.
      Важно иметь в виду, что **внеурочная деятельность** — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с  отстающими или одарёнными детьми.
     Главное при этом — **осуществить      взаимосвязь      и    преемственность    общего    и дополнительного образования,**  как механизма обеспечения полноты и цельности образования.
     Содержание дополнительного образования на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность.  В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных  ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.
   Предлагаемые программы спортивно – оздоровительного направления предназначены для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа « Спортивный туризм» для детей, которые стремятся освоить мастерство в спортивном туризме. Известно, что результаты  занятий в объединениях спортивно – оздоровительного профиля зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приемы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых усилий и других индивидуальных особенностей личности. Работа по программе «Спортивный туризм» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале. В летний период времени организуются квалификационные туристические соревнования и слеты.

В результате освоения содержания материала  на занятиях   физическими  упражнениями  во  внеурочное  время учащиеся должны достигнуть  следующего уровня развития: начнут  понимать  значение  занятий  физической   культурой  для  укрепления здоровья; начнут    осознанно     использовать   знания,    полученные   во время   подвижных игр; освоят    первичные    навыки   и   умения   по   организации   и   проведению  утренней  зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; приобретут   жизненно    важные     двигательные   навыки    и   умения,  необходимые    для  жизнедеятельности   каждого  человека; бегать различными способами;  метать  мячи;    лазать и перелезать через препятствия; выполнят акробатические и гимнастические  упражнения,  простейшие комбинации; сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические  действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки   коллективного общения и взаимодействия.

 Ученик  получит возможность научиться: выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять  легкоатлетические упражнения  (бег,  прыжки, метания и броски мяча); выполнять    игровые     действия    и   упражнения   из   подвижных  игр   разной функциональной  направленности.

Цель: помочь детям войти в мир физической культуры и спорта, получить первоначальную подготовку в области «Спортивного туризма».

Задачи: задачи данной программы состоят в том, чтобы дать ребенку возможность проявить себя, раскрыться в области физической культуры и спорта; развивать природные физические задатки и способности, осваивать различные физические упражнения, подвижные игры, а в дальнейшем применять их в спортивном туризме. . В ходе проведения игр, спортивных конкурсов , состязаний , слетов, у детей повышается самооценка; вырабатывается сила духа, взаимовыручка и взаимопомощь; выносливость, формируется твердый характер.

**Структура программы**

1. Пояснительная записка.

2. Тематический план.

3. Содержание курса.

4. Предполагаемые результаты программы.

5. Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса «Спортивный туризм».

6. Методические рекомендации.

7. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Объём часов, отпущенных на внеурочную деятельность учащихся 5-7классов по программе за учебный год – 34часа, 1 год обучения.

8-9 классов 3год обучения.

Сроки реализации программы – данная программа рассчитана на 3 года обучения (102часа)

**Тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | Количество часов1год | Количество часов1год | Количество часов1год |
| Аудиторные | Внеаудиторные | Аудиторные | Внеаудиторные | Аудиторные | Внеаудиторные |
| 1. | История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме. | 18 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 2. | Физико – технические основы топографии и ориентирования на местности. | 18 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 3. | Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях. | 18 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 4. | Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов. | 15 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 5. | Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев | 12 |  2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях. | 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Техника безопасности в спортивном туризме. | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.  | Подготовка и проведение туристических слетов, походов и соревнований. | 6 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
|  | Итого | 102 | 12 | 22 | 12 | 22 | 12 | 22 |

**Содержание курса.**

История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме.

История становления и развития различных видов спортивного туризма ( туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме. Становление и развитие государственно – общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских (объединений) команд обучающихся. *Практическая работа:* ознакомление с информацией о развитии детского туризма в России, познакомиться в сети Интернет с сайтами федераций спортивного туризма.

Физико - технические основы топографии и ориентирования на местности.

 Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления ( пробегания ) разных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы). Соревнования по туристскому ориентированию на местности. *Практическая работа:* освоения опыта движения по компасу на пересеченной местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

3.Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях.

 Планирование работы команды на различных этапах туристских слетов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимо для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции. Практическая работа: выполнение расчетов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико – технических приемов).

4.Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.

 Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста – спортсмена. Составление психолого – педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста – многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста – спортсмена. *Практическая работа:* тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста – спортсмена.

5. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов – многоборцев.

Понятие о правильном и здоровом питании туриста – спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований. *Практическая работа:* решение задач по расчету количестваразличных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух – трехдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытье котлов, личной посуды.

6. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия « экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак и его благоустройство. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами – спортсменами на туристических слетах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов – спортсменов, их культурных развлечений на туристских слетах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста – спортсмена. Система должностно - ролевого самоуправления в команде туристов – спортсменов на туристическом слете; командир, штурман, санитар, завхоз, журналист. *Практическая работа:* тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско – бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

7. Техника безопасности в спортивном туризме.

 Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требование безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. *Практическая работа:* ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

8. Подготовка и проведение туристических слетов, походов, соревнований.

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные, лично – командные соревнования), прохождение контрольно – туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. *Практическая работа:* выступление команды туристов – спортсменов на школьном туристском слете.

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Предполагаемые результаты реализации программы включают в себя уровни воспитательных результатов внеурочнойдеятельности:

Первый год обучения –комплексная работа над физическими качествами (сила, скорость, выносливость);

 второй год обучения – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;

 третий год обучения – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия, личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися.

четвёртый год обучения – применение школьниками опыта в практической деятельности, личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного курса «Спортивный туризм»

*Метапредметные результаты:*

характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.

*Личностные результаты:*

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

Формы и виды контроля

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Методические рекомендации

 Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводится в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам кружка, слайды (диапозитивы) по тематике кружка мультимедийный проектор; технические средства обучения; учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор верёвок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты; учебно-методический комплекс дисциплин.