

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Приложение
к образовательной программе
основного общего образования

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Юный турист»**

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 2023-2024 год
Автор: Андреев И.А.
учитель ОБЖ

д. Большая Вруда
2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный турист» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Цель дополнительной общеразвивающей программы: создание готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, способствовать гармоничному физическому развитию.

Задачи дополнительной общеразвивающей программ:

Обучающие:

- научить действовать в условиях экстремальных ситуаций.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, характерные для данного возраста;

- развивать самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитать волевые и моральные качества, ответственность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: туризм - средство физического воспитания и в то же время - воспитание личности, в которой гармонически сочетались бы все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. В этом смысле туризму и туристической деятельности, педагогически правильно организованной, альтернативы нет. Туристические походы, экскурсии являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей, готовят к жизни действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Учебно-тематическое планирование 1 года обучения

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения	
			План	Факт
1. Организация	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	1		
2.	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	1		

Туристическая подготовка	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	1		
	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	1		
	Установка и снятие палатки	1		
	Переправа по бревну через ручей с опорой на шест, гать	1		
	Гать, траверс склона	1		
	Воздушная переправа с сопровождением	1		
	Воздушная переправа с сопровождением	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
	Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
	Азимут и азимутальный ход	1		
	Азимут и азимутальный ход	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Топографические знаки	1		
	Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		

	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Спуск (спортивным способом)	1		
	Подъём (спортивным способом)	1		
	Измерение скорости течения реки	1		
3. Ориентирование	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
4. Оказание первой медицинской помощи	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	1		
	Всего	34		

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения	
			План	Факт
1. Организация	Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивным туризмом. Техника безопасности во время занятий.	1		
2. Туристическая подготовка	Что такое спортивный туризм? История развития туризма в России. Основные направления туризма.	1		
	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой. Примечание:	1		

вяжутся на время.			
Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык. Примечание: вяжутся на время.	1		
Организация временного укрытия из подручного материала	1		
Совершенствование переправы по бревну через ручей с опорой на шест, гать	1		
Гать, траверс склона	1		
Воздушная переправа с сопровождением	1		
Совершенствование воздушной переправы с сопровождением	1		
Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Совершенствование укладки бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Укладка бревна и переправа по бревну маятником (с наведением и снятием перил)	1		
Подъём по склону серпантинном (со сменой лидера)	1		
Подъём по склону с применением жумара	1		
Азимут и азимутальный ход	1		
Азимут и азимутальный ход	1		
Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
Топографические знаки	1		
Топографические знаки и топографическая съёмка с применением квадрокоптера (практическое занятие в центре «Точка	1		

	Роста»)			
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Бросок верёвки в цель	1		
	Спуск с применением спускового устройства «восьмерка», прусика	1		
	Подъём (спортивным способом)	1		
	Измерение скорости течения реки	1		
3. Ориентирование	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
	Ориентирование в заданном направлении	1		
4. Оказание первой медицинской помощи	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе, укусе змей и насекомых (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении, переломе (практическое занятие в центре «Точка Роста»)	1		
5. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	1		
	Всего	34		

Содержание изучаемого курса 1 и 2 года обучения:

Краеведение: Родной край, его природные и туристические возможности. Организация и проведение походов. Возможные туристические маршруты по родному краю. Техника безопасности на занятиях и в походе.

Основы гигиены: Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Топография и ориентирование: Понятие о топографической и спортивной карте. Топографические знаки. Спортивные знаки. Компас. Работа с компасом. Работа с квадрокоптером в центре цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста». Азимутальный ход. Поиск КП. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам.

Техника туризма: Опасности в туризме, мнимые и действительные. Преодоление естественных препятствий. Преодоление крутых склонов. Узлы и их применение. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательной деятельности обучающихся: всем составом объединения, в группах или индивидуально.

Формы аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) заданий: теория, практическое занятие.

Наполняемость объединения: до 25 человек.

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает срок обучения два года, для обучающихся 5-8 классов. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области спортивного туризма.

Средства обучения:

1. Спортивный зал МОУ «Большеврудская СОШ»
2. Многофункциональная спортивная площадка МОУ «Большеврудская СОШ»
3. Туристическое снаряжение, карабины, компасы, карта.
4. Оборудование Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»
5. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2013.
6. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2011.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 2012.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2014.
9. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 2008.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 2007.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 2006.

Планируемые результаты освоения образовательной программы 1 и 2 года обучения

Знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- Уметь:
- разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры)
- оказывать само и взаимопомощь;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в середине курса

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: преодоление определенной дистанции с применением навыков пешего туризма.

Оценка результативности: зачетная

Оценочные материалы:

- применение знаний, умений и навыков в практических работах.

1. Календарный учебный график

Общеразвивающая программа	«ЮНАРМЕЕЦ»	
Сроки освоения	2 года	
Начало учебного года	С 01.09 2023года - физкультурно-спортивная	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 30 декабря 2023 года 2-ой период (2-ое полугодие) С 09 января по 31 мая 2024 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 5дней. Занятия проводятся по группам. Групповые – 20 человек	
Режим занятий	<u>Вторник:</u> <u>с 14.30 до 15.15</u> Продолжительность занятий – 45 минут.	
Учебная нагрузка в неделю	1 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 4 и 5 ноября <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 9 января; 23 февраля; 08 марта; 2 мая, 3 мая, 09 мая и 10 мая 2024 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной	

	аттестации обучающихся)
Окончание учебного года	31 мая 2024года
Каникулы в учреждении	<p><u>Осенние</u> – с 28 октября по 5 ноября 2023 года.</p> <p><u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. С 1 января по 8 января 2024 года.</p> <p><u>Весенние</u> – с 25 марта по 02 апреля 2024 года.</p> <p><u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2024 года.</p>