**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Артинский лицей»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена Педагогическим советом МАОУ «Артинский лицей» Протокол № 1 от 30.08. 2021 года | Утвержденаприказом директора МАОУ «Артинский лицей» от 31.08. 2021 года № 78-од  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Пешеходный туризм»**

(возраст 14-16 лет)

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: ознакомительный

Срок освоения: 1 год (68 часов)

Николаев Геннадий Михайлович, учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

п. Арти

**Пояснительная записка**

Данная программа рассчитана на обучение школьников от 14 до 17 лет. Основанием для разработки программы является авторская программа Лыхина А.Н., педагога дополнительного образования СЮТур «Школа туризма».

 Программа адаптирована для учащихся 8 – 11 классов МАОУ «Артинский лицей».

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Поэтому огромную важность в непрерывном развитии личности приобретают вопросы укрепления здоровья, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, овладение умениями и навыками в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, овладение вышеперечисленными компетенциями.

 **Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что ежегодно состояние здоровья учащихся ухудшается. Дети ведут малоподвижный образ жизни и практически не умеют отдыхать активно. Занятия туризмом позволяют связать умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что в содержании программы предлагается реализовать актуальный в настоящее время деятельный подход, обеспечивающий формирование ключевых компетенций и в том, что тренировки по пешеходному туризму могут посещать дети с ослабленным здоровьем.

Особенностью данной программы является возможность вести обучение с детьми разного возраста, что позволит обеспечить преемственность в передаче спортивного опыта и знаний для учащихся младшего возраста. Работа в группе позволяет подросткам реализовать свое желание общаться, которое обусловлено их возрастными особенностями, причем, общаться не только со сверстниками, но и взрослыми авторитетными людьми, победителями соревнований различных уровней, что влияет на формирование мировоззрения подростков, их активной гражданской позиции.

**Цель программы:** создание условий для воспитания всесторонне развитой личности ребёнка, социально-адаптированной к современным условиям.

 **Основные задачи:**

**Образовательные**

**-** формировать знания и умения в области «Школа туризма» - обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности в области «Школа туризма».

**Воспитательные:**

- Воспитание дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;

- Воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;

 - Воспитание потребности в занятиях туризмом для укрепления здоровья;

 - Содействие гармоническому физическому развитию.

**Развивающие:**

- Совершенствование умений и навыков, направленных на развитие двигательной активности;

- Совершенствование специальной физической и технической подготовки.

**Оздоровительные:**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-вочасов  | теория | практика |
| 1 | Основы знаний  | 7 | в процессе занятий |  |
| 2 | Пешеходный туризм | 4 | в процессе занятий | 12 |
| 3 | Туристические навыки и туристическая подготовка | 14 | в процессе занятий | 8 |
| 4 | Физическая подготовка | 18 | в процессе занятий |  |
| 5 | Техника и тактика туризма | 14 | в процессе занятий | 8 |
| 6 | Топография и ориентирование | 11 | в процессе занятий | 8 |
| 7 | Медицинская подготовка | 1 | в процессе занятий | 8 |
| 8 | Экология | 1 | в процессе занятий | 8 |

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

**Знать:**

 - правила поведения туриста в природе;

 - правила безопасности в походе и на транспорте;

 - правила личной гигиены;

 - правила пожарной безопасности;

 - признаки ориентирования;

 - сигналы бедствия;

 - правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

**Уметь:**

* работать с компасом и картой;
* пользоваться снаряжением;
* преодолевать препятствия;
* ориентироваться по местным предметам;
* двигаться по азимуту;
* готовить пищу на костре;
* оформлять походную документацию
* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
* технически правильно выполнять предусмотренные учеб­ной программой туристические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
* контролировать своё самочувствие (функциональное состо­яние организма) на занятиях «Школа туризма».
* выполнять обязанности судьи по туризму.

**Демонстрировать:**

* технику движения по пересечённой местности;
* технику наведения переправ;
* технику движения по склонам;
* технику вязания основных узлов;
* технику водных переправ;
* способы самоконтроля здоровья

**Владеть компетенциями** - познавательной, коммуникативной, информационной и рефлексивной;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

 - успешного выступления в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками туристические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарный учебный график.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм»

2020 – 2021 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса  | Период  | Продолжительность  |
| Формирование состава объединения  | С 01.09.2020 по 06.09.2020  | 4 дня  |
| Начало учебного года  | 2 сентября  |   |
| Учебный год  | С 07.09.2020 по 31.05.2021  | 35 недель  |
| Учебная неделя  | С понедельника по субботу  | 6 дней  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные занятия  | Понедельник 15.00-17.00 | 2 часа |
| Входной контроль  | С 20.09.2020 по 30.09.2020  | 10 дней  |
| Промежуточный контроль  | С 20.12.2020 по 27.12.2020  | 7 дней  |
| Итоговый контроль  | С 15.05.2021 по 20.05.2021  | 10 дней  |
| Каникулы зимние  | С 29.12.2020 по 10.01.2021  | 13 дней  |
| Каникулы летние  | С 29.05.2021 по 31.08.2021  | 95 дней  |

 Количество групп (объединений) по программе: 1 группы из числа обучающихся 10 – 11 классов.

 В течение года занятия по программе проходят по понедельникам (кроме выходных и праздничных дней). Количество занятий в неделю на одну группу 2 часа 1 раза на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МАОУ АГО «Артинский лицей».

 Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка, соревнования проводятся на спортивных объектах поселка Арти.

 В период летних каникул образовательная деятельность по программе продолжается по измененному расписанию в смешанных группах (в спортивном отряде).

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Туристическое снаряжение, волейбольные, баскетбольные, футбольные и набивные мячи.

4. Шведские стенки, туристическое оборудование и т.п.

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

**Формы аттестации**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по туризму для учащихся 13-15 лет

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел****подготовки** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма****подведения итогов** |
| Теоретическая  | Лекция, беседа,участие в соревнованиях. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, туризму. Методические пособия по туризму, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая  | Объяснение, демонстрация технического действия. Практическое занятие. Показ видео мате-риала, участие в соревнованиях. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.  | Игры с заданиями, результаты участия всоревнованиях. |
| Физическая  | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты иконтрольные упражнения.  |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.  | Обсуждение результатов соревнований. |

**Список литературы:**

* Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М.: Просвещение, 1987Г.
* Моргунов Б.П. Туризм, М.: Просвещение, 1978.
* Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
* Штюрмер Ю.А Краткий справочник туриста. 3-е изд. М.: Профиздат, 1986.
* Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходного туризма): Пособие для учителей, руководителей школьных походов, школьников. 2-ое изд. М.: Просвещение, 1981.
* . Кондыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М.: Профиздат, 1984.
* Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986.
* Остапец А.А. В походе юные. М.: Просвещение, 1978.
* Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987.
* Туристские спортивные маршруты. Справочник. М.: Профиздат, 1989.

 Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристическом путешествии. М.: Профиздат, 1986.

* Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые, 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1983.
* Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия,1993.
* Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
* Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
* Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
* Васнев В.А.Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
* Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
* Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
* Лях В.И*.* Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
* Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
* Петров С.В.Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
* Смирнов А.Т*.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
* Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
* Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Интернет ресурс: 1. http://reftrend.ru/835574.html 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\_content&task=view 3. http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\_dejstvija\_v\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf

**МАОУ «Артинский лицей»**

Приложение №\_\_\_\_

к дополнительной общеразвивающей программе

 «Школа туризма»

**Календарно-тематическое** **планирование**

Учитель:Николаев Г.М.

п.Арти

2020 год

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | Количество часов | Содержание темы, основные понятия, термины | Педагогические условия и средства реализации, оборудование. | Развитие УУН | Формы контроля |
| Теория | Практика |
| 1.Пешеходный туризм.  | 1 | 4 | Назначение туристических баз. Спасательные службы. Разработка маршрута. Действия по предотвращению опасностей. Эстафеты на выполнение туристических заданий. Решение кроссвордов – 6 часов.  | Беседа, лекция, знакомство с литературой и снаряжением, решение задач. Действия на местности(методические материалы, карты с заданиями, рюкзак, палатка, компас). Участие в соревнованиях. | Умение слушать, выполнять задания, организовать свою практическую деятельность, анализировать свои действия. | Фиксирование результата. Проверка домашнего задания. |
| 2.Тур.навыки и туристическая подготовка | 1 | 14 | Укладка рюкзака со снаряжением. Выбор дров и разжигание костра в сложных метеоусловиях. Разбивка бивака и его оборудование. Установка палатки вдвоём и по одному. Разжигание костра и установка палатки на время. Приготовление пищи – 16 часов. | Лекция, знакомство со снаряжением, решение задач. Действия при организации бивуака.(костровое оборудование, методические материалы)Участие в соревнованиях. | Умение организовать свою деятельность, в команде.Умение выполнять взаимооценку, организовать свою практическую деятельность, умение пользоваться компьютером. | Выполнение заданий с фиксированием времени. Проверка домашнего задания. |
| 3.Техника и тактика туризма | 1 | 13 | Техника безопасности при движении на маршруте. Программа соревнований. Тактические действия команды. Преодоление завалов. Переправа вброд. Работа с карабинами. Передвижение с помощью шестов по «болоту». Наведение навесной переправы. Вязка узлов (до 8 -10 шт). Преодоление переправы по бревну «маятник». Участие в школьных и районных соревнованиях - 11 ч. | Беседа, лекция, знакомство с оборудованием и снаряжением. (карты с заданиями, наглядные пособия, верёвочное снаряжение).Действия на местности.Участие в соревнованиях. | Умение слушать, тактически и технически правильно организовать свою деятельность, анализировать ситуацию и принимать решение. | Выполнение задания с фиксированием времени. Проверка домашнего задания. |
| 4.Топография и ориентирование | 2 | 10 | Определение расстояния на местности. Ориентирование без компаса. Ориентиры. Движение по азимуту. Топографический диктант (до 20 знаков). Тактика бега на дистанции (8 – 10 контрольных пунктов). Определение расстояния и высоты. Участие в районных соревнованиях. – 10 часов | Беседа, лекция, знакомство и работа со снаряжением (карты местности, топографические знаки). Действия на местности.Участие в соревнованиях. | Умение организовать свою деятельность, в команде.Умение выполнять взаимооценку, организовать свою деятельность. | Выполнение тестов. Фиксирование результатов. |
| 5.Физическая подготовка.  |  | 18 | Бег на короткие и средние дистанции. Ходьба с рюкзаком (вес до 10 кг.) Челночный бег на подъём и спуск. Длительный бег по пересечённой местности. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Подтягивания, отжимания, лазание по канату. Прыжки со скакалкой. Передвижения на лыжах по глубокому снегу и лыжне. - 18 часов  | Практические действия на местности. (мячи, скакалки, перекладина, канат, лыжное снаряжение, туристическое снаряжение)Участие в соревнованиях. | Умение правильно выполнять технические приёмы для совершенствования физических качеств, необходимых в туристической подготовке (быстрота, выносливость, ловкость, сила) | Выполнение нормативов. Фиксирование результатов.  |
| 6.Медицинская подготовка | 1 | 3 | Кровотечения. Состав аптечки. Ушибы и переломы. Виды ран. Наложение повязок, шин. Изготовление носилок. Переноска пострадавших. Первая помощь при укусе клеща. Первая помощь утопающему. Сбор и использование лекарственных растений. - 5 часов | Лекционные занятия. Знакомство и практическая работа с медицинскими принадлежностями (перевязочные средства, средства переноски пострадавшего, изготовление подручных средств).Участие в соревнованиях. | Умение правильно выполнять технические приёмы для совершенствования навыков оказания первой помощи. Анализировать свою деятельность. | Фиксирование результата с объяснением и методическими указаниями. |
| 7. Экология | 1 | 1 | Туристические возможности родного края. Организация экологически чистого бивака. Экологические проблемы края – 3 часа. | Лекционные занятия, практические действия. Участие в соревнованиях | Умение осознанно относится к охране природы. Знать основные правила и способы захоронения отходов. Анализ своей деятельности. | Фиксирование результата с объяснением и методическими указаниями. |
| Итого | 7 | 63 |  |  |  |  |