

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Витовская основная общеобразовательная школа имени А.Е. Зубцова»

РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей Руководитель МО  Патеева Н.Л. Протокол №1 от 29.08.2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Курбакова И.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ловьева И.Б. 29.08.2023г.
---	---	---

**Рабочая программа по кружку
«Юный турист 7-8 класс
на 2023-2024 год**

Программу разработал
учитель физической культуры
Картавенко Леонид Николаевич

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по курсу «Юный турист» разработана:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (собрание законодательства Российской Федерации 2012г., №53, ст.7598 2013, №19, ст.2326)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008
3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1725-р
5. Устав МБОУ «Витовская ООШ. им. А.Е.Зубцова»
6. Локальный акт МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о дополнительном образовании
7. Примерное положение МБОУ «Витовская ООШ им. А.Е.Зубцова» о мониторинге дополнительного образования.

Актуальность обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический)рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Рабочая программа рассчитан на 34 часа (1 час в неделю). Для каждой темы указано количество часов, отведенных на изучение теоретического материала и практических занятий.

В ходе работы кружка учащиеся приобретают определенные умения, позволяющие им участвовать в практической деятельности по охране природы.

Сроки реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее

сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Цель программы: является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Содержание программы

1.1. Вступительное занятие

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года.

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирувания спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия.

Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Организация питания в походе (2 часов)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Общая физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

Физическая культура и первая медицинская помощь

4.1. Специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации:

действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены.

Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие. Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях .

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий.

Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
	Введение	7
1.	Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Спортивный календарь	1
2.	Техника спортивного туризма (ТСТ). Работа со спортивным инвентарем, подгонка снаряжения.	1
3.	Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1
	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Работа с картой планирование путей передвижения.	1
4.	3 Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	1
5.	Оказание первой медицинской помощи.	1
6.	Топографическая подготовка	1
7.	Оказание первой медицинской помощи. Ушибы, ссадины, отравления.	1
	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	12
8.	Способы преодоления препятствий (СПП). Бег эстафеты.	
9.	СФП. Подтягивание и правила разминки, разминка, лазание по канату, переправе.	1
10.	Лазание сложных переправ.	1
11.	Способы преодоления препятствий. Спуск дюльфером, переправы, скалодром.	1
12.	Способы преодоления препятствий. Спуск дюльфером, переправы, скалодром.	
13.	Работа с веревками – бухтовка на руках, игры с мячом на выносливость.	1
14.	Работа с веревками – бухтовка на ногах, игры с мячом на выносливость.	1
15.	СФП: канат, приседания, прыжки в играх, силовая тренировка.	1
16.	Лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.	

17.	Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1
18.	СФП – просмотр фото-видеоматериалов.	1
19.	Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека	1
	Общая физическая подготовка (ОФП).	16
20.	Топографическая подготовка. Занятие на местности.	1
21.	Топографическая и спортивная карты Определение масштаба. Составление схемы маршрута	1
22.	Компас. Работа с компасом	1
23.	Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1
24.	Измерение расстояний	1
25.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1
26.	Организация питания в походе.	1
27.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1
28.	Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1
29.	Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека	1
30.	Ориентирование по компасу	1
31.	Ориентирование по компасу	1
32.	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы	1
33.	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы	1
34.	Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1