Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №14»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Мы туристы

Направленность программы: Физкультурно-оздоровительная

Уровень освоения программы: Ознакомительный

Количество часов: 1 час в неделю

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Форма обучения: очная

Автор программы: Боярских О.В., Непарко Р.Е., Ефремова А.А.

г.Сысерть, 2023

Содержание

Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………………………….3

Ожидаемые результаты усвоения………………………………………………………………………………………………………………………5

Учебный план…………………………………………………………………………………………………………………………………………... 7

Содержание учебного плана…………………………………………………………………………………………………………………………….8

Календарно-учебный график……………………………………………………………………………………………………………………………10

**Пояснительная записка.**

 В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

 Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

 Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 5 - 9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на 1 год обучения: первый год обучения – 36 часов (4 часа в месяц);. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

**Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
* расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
* развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
* воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
* формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов на 1 год обучения.

**Ожидаемые результаты освоения курса**

***Личностные результаты:***

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

• определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Предметные результаты:***

• формирование знаний о туризме и его роли в укреплений здоровья;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнений учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела\темы | Количество часов | Формы аттестации\контроля |
|  |  | Всего  | Теория  | Практика  |  |
| 1 | ***Введение в туризм.*** | 2 | 2 | 0 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 2 | ***Основы лыжного туризма.*** | 4 | 2 | 2 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 3 | ***Основы пешеходного туризма*** | 30 | 15 | 15 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
|  | Итого  | 36 ч | 19 | 17 |  |

Содержание учебного плана

**Раздел 1. *Введение в туризм.***

Занятие 1. Вводное занятие.

Занятие 2 Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2. *Основы лыжного туризма***

Занятие 3. Особенности лыжного туризма.

Занятие 4. Организация и подготовка лыжного похода.

Занятие 5. Топография и ориентирование на местности.

Занятие 6. Лыжный поход выходного дня.

**Раздел 3. *Основы пешеходного туризма***

Занятие 7. Особенности пешеходного туризма.

Занятие 8. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Занятие 9. Поход в окрестности города

Занятие 10. Поход в окрестности города

Занятие 11. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 12. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 13. Поход в окрестности города

Занятие 14. Поход в окрестности города

Занятие 15. Питание в туристском походе.

Занятие 16. Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.

Занятие 17. Поход в окрестности города

Занятие 18. Поход в окрестности города

Занятие 19 Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Занятие 20. Привалы в полевых условиях, костры.

Занятие 21. Поход в окрестности города

Занятие 22. Поход в окрестности города

Занятие 23. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 24 Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 25. Поход в окрестности города

Занятие 26. Поход в окрестности города

Занятие 27. Питание в туристском походе.

Занятие 28. Ориентирование на местности. Топография.

Занятие 29 Поход в окрестности города

Занятие 30. Поход в окрестности города

Занятие 31. Бивуак. Привалы и ночлеги.

Занятие 32. Техника безопасности при проведении похода.

Занятие 33. Поход в окрестности города

Занятие 34 Подведение итогов похода. Составление отчетности.

Календарно-учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц**  | **Число**  | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Улица полна неожиданностей** |
| 1 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Вводное занятие. | Школа | Экскурсия |
| 2 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.  | Школа | Экскурсия |
| 3 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности лыжного туризма.  | Школа | Экскурсия |
| 4 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристском походе.  | Школа | Экскурсия |
| 5 | Октябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Топография и ориентирование на местности.  | Школа | Экскурсия |
| 6 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.  | Школа | Экскурсия |
| 7 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности пешеходного туризма.  | Школа | Экскурсия |
| 8 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристское снаряжение. Рюкзаки.  | Школа | Экскурсия |
| 9 | Ноябрь  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 10 | Ноябрь  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестностигорода | Город | Экскурсия |
| 11 | Ноябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.  | Школа | Экскурсия |
| 12 | Декабрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.  | Школа | Экскурсия |
| 13 | Декабрь  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 14 | Декабрь  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 15 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Организация и подготовка лыжного похода. | Город | Экскурсия |
| 16 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Лыжный поход выходного дня.  | Город | Экскурсия |
| 17 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 18 | Февраль |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 19 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы. | Школа | Экскурсия |
| 20 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Привалы в полевых условиях, костры.  | Школа | Экскурсия |
| 21 | Февраль |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 22 | Март |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 23 | Март |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы. | Школа | Экскурсия |
| 24 | Март  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы. | Школа | Экскурсия |
| 25 | Март  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 26 | Апрель |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 27 | Апрель |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристскомпоходе.  | Школа | Экскурсия |
| 28 | Апрель |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Ориентирование на местности. Топография.  | Школа | Экскурсия |
| 29 | Апрель |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 30 | Май  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 31 | Май  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Бивуак. Привалы и ночлеги.  | Школа | Экскурсия |
| 32 | Май  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника безопасности при проведении похода.  | Школа | Экскурсия |
| 33 | Май  |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 34 | Май  |  |  | Практическое занятие | 1 | Подведение итогов похода. Составление отчетности. | Школа | Альбом |
|  | Резерв | 2 ч. |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  | 34 ч. |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Продолжительность учебного года и количество учебных недель по классам**

|  |  |
| --- | --- |
| **Окончание учебного года** | **количество учебных недель** |
| 1(доп) 1 класс, 3 ТУ | 25.05.2024. | 33 |
| 2-4 классы | 31.05.2024. | 34 |
| 5-9 классы, 7-12 ТУ | 31.05.2024. | 34 |

# Продолжительность учебных четвертей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продолжительность учебных четвертей для 1 (доп), 1, 3 ТУ классов:** | **Продолжительность учебных четвертей для 2-4 классов:** | **Продолжительность учебных четвертей для 5 – 9, 7-12 ТУ классов:** |
| 1 четверть с 01.09.23 по 31.10.23(8 недель) | 1 четверть с 01.09.23 по 31.10.23(8 недель) | 1 четверть с 01.09.23 по 31.10.23(8 недель) |
| 2 четверть с 10.11.23 по 29.12.23(7 недель) | 2 четверть с 10.11.23 по 29.12.23(7 недель) | 2 четверть с 10.11.23 по 29.12.23(7 недель) |
| 3 четверть с 08.01.24 по 17.03.24(10 недель) | 3 четверть с 08.01.24 по 17.03.24(10 недель) | 3 четверть с 08.01.24 по 17.03.24(10 недель) |
| 4 четверть с 27.03.24 по 31.05.24(9 недель) | 4 четверть с 27.03.24 по 31.05.24(9 недель) | 4 четверть с 27.03.24 по 31.05.24(9 недель) |

1. **Продолжительность каникул в течение учебного года:**

|  |
| --- |
| Осенние – 01.11.2023 - 09.11.2023 (9 дней) -1 (доп), 1-9, 7-12 ТУ классы |
| Зимние - 30.12.2023 - 07.01.2024 (9 дней) -1 (доп), 1-9, 7-12 ТУ классы |
| Весенние – 18.03.2024 – 26.03.2024 (9 дней) – 1 (доп), 1-9, 7-12 ТУ классы |
| Летние – 25.05.2024 -31.08.2024 (107 дней) – 1 (доп), 1, 3 ТУ, 9 классы; с 31.05.2024-31.08.2024.- 2-8, 7-12 ТУ (93 дня) |
| Итоговая аттестация в 9 классе с 01.06.2024-10.06.2024 г |
| Дополнительные каникулы для 1 (доп), 1, 3 ТУ -го класса – 10.02.2024 – 18.02.2024 (9 дней) |

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

При реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций- консультаций, конференций используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому учащемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» детей к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный методический и дидактический материал. Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

−планы-конспекты каждого занятия;

−карты;

−методические сборники и литература по данному направлению;

−схемы и таблицы для учебных занятий;

−нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);

−тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;

−раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий, веревки, карабины, обвязки).

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**:

1.Компаса.

2.Комплекты спортивных карт.

3.Контрольные пункты (призмы).

4.Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).

5.Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки, спусковые устройства).

6.Секундомеры.

7.Аптечка и т.д.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для учителя:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.

2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.

4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.

5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987

6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.

7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.

8. Лахин А.Ф., Былинский ВИ. Военная топография. М., Воениздат, 1963

9. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967

10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.

11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969

12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

**Литература для учащихся:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.