

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Плеханово
Грязинского муниципального района
Липецкой области

Рассмотрена на заседании педагогического совета «30» августа 2024г. Протокол № 1 от 30.08.2024	Утверждаю. Директор МБОУ СОШ с. Плеханово _____ Е.М. Шептий Приказ №176 от 30.08.2024
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
возраст обучающихся 7-17 лет
срок реализации 1 год.

Составитель программы:
Кокоткин Антон Константинович,
учитель физкультуры
первой категории

с. Плеханово, 2024год

Содержание

Раздел I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Рабочая программа учебного курса «Спортивный туризм »	
1.4.1. Тематическое планирование.....	7
1.4.2. Календарно-тематическое планирование курса «Спортивный туризм »	7
1.5. Содержание программы.....	9
1.6. Планируемые результаты.....	11

Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Кадровое обеспечение.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методическое обеспечение.....	16

Список литературы.

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Краеведческий туризм является одной из самых захватывающих форм путешествий, которая позволяет познакомиться с историей и культурой места, посетить памятники и достопримечательности, а также погрузиться в атмосферу местной жизни.

Направленность дополнительной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Актуальность определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и личностно значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащимися объединения, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области туризма и краеведения.

Отличительные особенности данной дополнительной программы в том, что:

- Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время.
- Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.
- Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной и творческой деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимыми Центром туризма и другими организациями.

Программа «Спортивный туризм» адресована – детям, в возрасте 7 – 17 лет, обучающихся в МБОУ СОШ с. Плеханово, состоящие в основной и подготовительной медицинской группе.

Условия набора детей в коллектив: В группы детского объединения принимаются все желающие, исходя из выражаемых ими интересов, без специальных требований к предварительной подготовке и уровню базового образования на основании заявлений родителей.

Уровень программы – базовый

Объём программы. - 80 часов. Программа предусматривает практические занятия. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий -Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 80 минут.

Формы обучения – очная, групповая. Программа предусматривает проведение занятий в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Индивидуальные занятия с учащимися могут проводиться при подготовке к соревнованиям различного уровня.

Особенности организации образовательного процесса – программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет. Состав секции постоянный. В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «Спортивный туризм».

1.2 Цель и задачи программы.

Цель:

- создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников,
- создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Познакомить детей с легкой атлетикой, пополнить знания об истории и культуре бега в мире.
2. Научить детей самостоятельно разминаться с учетом специальных упражнений, с учётом техники безопасности.
3. Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
2. Развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
3. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;
2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.
3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

1.3 Учебный план.

Учебный план

Наименование учебного курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Спортивный туризм для 1-11 классов.	80	Туристические походы

1.4 Рабочая программа учебного курса «Спортивный туризм».

1.4.1. Тематическое планирование учебного курса «Спортивный туризм».

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	30	2	28

2	Краеведение	10	4	6
3	Топография и ориентирование	30	6	24
4	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	10	2	8
Итого		80	14	66

1.4.2. Календарно- тематическое планирование учебного курса «Спортивный туризм» 2024-2025 уч. г.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактически
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	7.09	
2	Туристское снаряжение	2	14.09	
3	Организация туристского быта	2	21.09	
4	Организация туристского быта	2	28.09	
5	Туристское снаряжение	2	5.10	
6	Питание в походе	2	12.10	
7	Подготовка и организация туристского путешествия	2	19.10	
8	Учебно-тренировочные походы	2	26.10	
9	Учебно-тренировочные походы	2	2.11	
10	Физическая подготовка туриста	2	9.11	
11	Физическая подготовка туриста	2	16.11	
12	Самостоятельная работа.	2	23.11	

13	Учебно-тренировочные походы	2	30.11	
14	Учебно-тренировочные походы	2	7.12	
15	Самостоятельная работа.	2	14.12	
16	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	2	21.12	
17	История и культура края	2	11.01	
18	Туристские возможности края	2	18.01	
19	Родословие- наши корни	2	25.01	
20	Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки	2	1.02	
21	Топография	2	8.02	
22	Топография	2	15.02	
23	Ориентирование	2	22.02	
24	Ориентирование	2	1.03	
25	Ориентирование	2	15.03	
26	Ориентирование	2	22.03	
27	Ориентирование	2	29.03	
28	Ориентирование	2	5.04	
29	Ориентирование	2	12.04	
30	Ориентирование	2	19.04	
31	Ориентирование	2	26.04	
32	Ориентирование	2	10.05	
33	Ориентирование	2	17.05	
34	Ориентирование	2	24.05	
35	Ориентирование	2	31.05	

36	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий	2	7.06	
37	Правила санитарии и гигиены.	2	14.06	
38	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	21.06	
39	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	28.06	
40	Лесная аптека. Итоговый поход на 2-3 суток на зачет	2	28.06	

1.5 Содержание программы.

Основы туристской подготовки. (30 часов)

Спортивный туризм как средство активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. История развития детско-юношеского туризма в Курской области.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, гигиеничность, эстетичность, удобство в использовании. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного мероприятия. Подбор и особенности личного и группового снаряжения в зависимости от вида туризма и сложности похода.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона года и условий похода. Уход за снаряжением. Усовершенствование снаряжения, его ремонт.

Краеведение. (10 часов)

Характеристика промышленности, сельского хозяйства. Развитие промышленного освоения территории края, усиление воздействия хозяйственной деятельности человека на окружающую среду.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по городу Липецку. Викторина «Мой любимый край». Экскурсия на предприятие.

Сведения о прошлом своего края. Памятники истории и культуры. Краеведческие наблюдения.

«Путешествие» по карте. Краеведческие викторины. Экскурсии. Встречи, беседы с местным населением.

Топография и ориентирование (30 часов)

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты.

Прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения с использованием топографической карты.

Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки своего стояния на карте и выбор пути движения. Способы и приёмы ориентирования: грубый азимут, точный азимут, линейное, точечное ориентирование. Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, на маркированной трассе). Влияние рельефа на выбор пути.

Отработка навыков ориентирования. Выполнение практических заданий. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему (10 часов)

Действия в экстремальных ситуациях. Субъективные и объективные опасности. Меры по исключению субъективных (плохая подготовка, недисциплинированность и др.) и преодолению объективных (ядовитые и дикие животные, резкое изменение погоды, технически сложные участки и др.) опасностей. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Поиск крупных линейных и площадных ориентиров.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае ее видимости или до развилки троп, дорог. Ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту. Действия группы при потере участника.

Знаки аварийной сигнализации.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

1.6 Планируемые результаты.

- у обучающихся выработается потребность к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- сформировано начальное представление о своем крае, спортивном снаряжении;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре родного края;
- умение работать в коллективе.

Предметные результаты Учащиеся должны: – организовывать отдых и досуг с использованием спортивного туризма; – обобщать и углублять знаний об истории родного края; – представлять походы как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – формировать навыки здорового образа жизни; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Личностными результатами кружка являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

–Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

– Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

– Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: результативность обучения определяется общей объективной оценкой техники выполнения специальных упражнений, результатами соревнований, туристических походов.

II. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы».

2.1 Календарный учебный график.

Начало реализации программы: 02.09.2024

Окончание реализации программы: 30.06.2025

Режим занятий обучающихся в объединении:

Время занятий	Начало занятия	Окончание занятия
День недели		
Суббота	9.30	11.10

В период с 01.07.2025 – 30.08.2025 обучающимися проводится самостоятельная работа.

2.2 Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ СОШ с. Плеханово имеются спортивный зал, спортивная площадка, снаряжение для спортивного туризма, палатки, спальные мешки.

Материально-технические условия:

– обеспечение учебно-наглядными пособиями, пополнение материальной базы волейбольными мячами, фишками, скакалками и другим инвентарём.

Педагогические условия:

– учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы секции;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;

– создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Методические условия:

– наличие необходимой документации:

– программы деятельности спортивной секции;

– тематического планирования секции.

Формы аттестации. Туристический поход.

2.3 Кадровое обеспечение.

Реализация программы обеспечена педагогическими кадрами: педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу дополнительного образования:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.4 Оценочные материалы.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива (тимбилдинг), соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются учащиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом ребёнке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы учащихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как

самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый учащийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

2.5 Методическое обеспечение.

1. Алексеев А.А. Как писать отчет. М., ЦДЮТиК, 2005.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М,ЦДЮТиК, 2002.
3. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение» 2010;
4. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов,2003
5. Балабанов И.В. Узлы. М., 2006.

Список литературы:

Для обучающихся:

1. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Данилова М. З. Занимательная экология // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С.25-33.
4. Дроздов Н. Н. Охрана природы / Н. Н. Дроздов, А. К. Макеев. – М.: Мнемозина, 2012. – 64 с.: ил. – (Живая природа с Николаем Дроздовым).
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
6. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
7. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Лукашенец Д.А. Красная книга: исчезнувшие животные Земли/ Д. Лукашенец, Е. Лукашенец. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
- 10.Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М., ЦДЮТиК, 2005.
- 11.Очеретний А. Д. Красная книга. Животные нашего леса / А. Д. Очеретний. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
- 12.Тихонов А. В. Растения России. Красная книга / А. В. Тихонов. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2011. – 172 с.: ил.

Для учителя:

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
2. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
4. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
6. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
7. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
8. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России», М., 2014.
9. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
10. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
11. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
12. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.