

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества п. Ленинская Искра Котельничского района
Кировской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от «38» 08 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО ДДТ п. Ленинская
Искра Котельничского района
_____ М.А. Лебедева
Приказ № 23/3 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный туризм»**

**возраст обучающихся 8-12 лет
срок реализации программы - 3 года**

Программу разработала
педагог дополнительного образования
Береснев Александр Витальевич

п. Ленинская Искра 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный туризм» (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, а также с использованием следующих нормативных документов.

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «об образовании в РФ» (ред. 25.11.2013) с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. Об утверждении СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требований к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

Данная Программа дает возможность познакомить учащихся с спортивным туризмом.

Программа ориентирована на занятия общеоздоровительной направленности, привитие у воспитанников ЗОЖ.

Новизна программы состоит в том, что программа предусматривает занятия в спортивном зале, в кабинете, в природной среде.

Уровень освоения программы. Программа предполагает освоение материала *на базовом уровне.*

Актуальность

В современном обществе, в мире гиподинамии, очень важно, чтобы дети проводили больше времени на открытом воздухе, а не за экраном компьютера.

Форма обучения - очная

Классификация по годам обучения

год обучения	возраст детей	периодичность занятий	количество часов в учебном году	количество детей в группе
1 год	8-10 лет	2 раза в неделю по 1 часу	68 часа	10-12 человек
2 год	9-11 лет	2 раза в неделю по 2 часа	144 часа	8-12 человек
3 год	10-14 лет	3 раза в неделю по 2 часа в неделю	216 часа	8-12 человек

Программа ориентирована на детей от 8 до 14 лет. Обучающиеся разных возрастных категорий получают одинаковые знания и умения, но в зависимости от индивидуальных особенностей, объем практической работы может быть различен.

Цель программы:

Создание условий для формирования эмоционально-отзывчивой, спортивно-оздоровительной личности посредством поддержания интереса к спортивному туризму и родному краю

Задачи:

Обучающие:

1. Вязать туристские узлы.
2. Проходить технические этапы туристского многоборья.
3. Работать с веревкой.

4. Обучать правилам техники безопасности при выполнении различных видах работ.

Развивающие:

1. Развивать навыки общения в коллективе.
2. Развивать потребности к самостоятельной деятельности.

Воспитательные:

1. Формирование элементарных навыков культуры поведения обучающихся.
2. Воспитывать у учащихся аккуратность, трудолюбие, стремление к решению поставленной задачи.

Структура занятия

1. организационная часть
2. актуализация темы
3. анализ и беседа по предложенному образцу
4. вводный инструктаж по ТБ
5. Выполнение задания согласно темы занятия
6. контроль и коррекция выполнения работ в процессе практической деятельности
7. оценка качества выполненных работ
8. подведение итогов
9. рефлексия
10. информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.

Виды и формы контроля

Оценка результативности обучения по программе проводится в виде итогового тестирования по вопросам раздела теории и практики туризма и ориентирования, зачета по общефизической подготовки, контрольных соревнований с элементами туризма.

Формы оценки знаний, умений и навыков

1. вводный контроль:
 - анкетирование
 - собеседование
2. текущий контроль
 - контрольные вопросы
 - игры, конкурсы на развитие воображения
 - учебные карты-задания

Формы организации учебного занятия

Для достижения положительных результатов по усвоению данной программы используются разные формы организации учебного процесса:

1. занятие-беседа
2. занятие-игра
3. практическое занятие
4. участие в соревнованиях различного уровня

Формы и методы работы

1. словесные методы (лекция, объяснение, консультации)
2. демонстрационно-наглядные
3. метод практической работы
4. репродуктивно-исследовательский
5. проблемно-поисковый
6. активные формы познавательной деятельности («мозговой штурм», викторины, кроссворды и т.д.).

Прогнозируемый результат

Предметные:

- владеют способами вязки узлов, ориентированию на местности, правилами оказания первой помощи
- знают приемы и правила пользования туристского снаряжения
- знают правила техники безопасности при различных видах работ.

Личностные:

- учащиеся имеют навыки культуры поведения и общения в коллективе,
- сформирована потребность к самостоятельной деятельности.

Метапредметные результаты:

- сформирована потребность самостоятельно приобретать знания, обобщать и анализировать.
- развиты сенсорные, моторные навыки и эстетический вкус
- сформированы умения применять полученные знания в новых ситуациях

Критерии и оценки прогнозируемых результатов

Высокий уровень - учащийся проявляет ярко выраженный интерес к занятиям, стабильно занимается, осваивает программу 100%, выполняет сверх установленного объема практические работы, активно принимает участие в соревнованиях. Занимает призовые места (Грамота, диплом 1е, 2-е место). **Средний уровень** - учащийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, стабильно занимается, освоение программы 70 %, выполняет установленный объем практических работ. **Низкий уровень** - учащийся не проявляет устойчивого интереса к занятиям, занимается не стабильно и не в полной мере освоил программу(50 %), не выполняет объем практических работ .Не принимает участие в соревнованиях и конкурсах.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи: Пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;

Пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;

Устранение дефицита двигательной и познавательной активности у детей.

Привитие детям навыков безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях.

Заинтересовать школьников начального звена занятиями спортивным туризмом и ориентированием.

Участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, городом.

Привитие прилежания, правильного поведения среди сверстников.

Занятия по данной программе проводятся по следующим разделам:

- теория и практика спортивного и пешего туризма, спортивного ориентирования (занятия проводятся в классе, спортивном зале и на местности);
- общефизическая и специальная физическая подготовка (занятия проводятся в спортивном зале и на местности);
- краеведение Кировской области.

Ожидаемые результаты:

- знание правил безопасного поведения в природной среде, технику безопасности при проведении походов, соревнований;
- знание личного и группового снаряжения;
- умение пользоваться специальным снаряжением;
- умение играть в командные игры, проявлять лидерские качества;

- умение преодолевать дистанции 1-2 класса сложности;
- участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.
- начальное изучение краеведения Кировской области.

Оценка результативности обучения по программе проводится в виде итогового тестирования по вопросам раздела теории и практики туризма и ориентирования, зачета по общефизической подготовки, контрольных соревнований с элементами туризма.

Учебно-тематический план

№ п/п	название раздела, темы	Количество часов			форма аттестации. контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение	2			
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2		
2	Специальная туристская подготовка	40			
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1	
2.2	Узлы	4	1	3	
2.3	Работа с веревками	4	1	3	
2.4	Работа с карабинами	4		4	
2.5	Личное прохождение этапов	10	1	9	
2.6	Полигоны по туристскому многоборью	10	1	9	
2.7	Соревнования по туристскому многоборью	6		6	
3	Походная подготовка. Турбыт	10			
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1	
3.2	Подготовка к походу	2	1	1	
3.3	Движение в походе	1		1	
3.4	Профилактика опасностей в походе	1		1	
3.5	Организация бивачных работ	2	1	1	
3.6	Питание в походе	2	1	1	
4	Общая физическая подготовка	16			
4.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	4		4	
4.2	Спортивные игры	4		4	
4.3	Силовая подготовка	4		4	
4.4	Кроссовая подготовка	4		4	
	ИТОГО:	68	11	47	

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
 Пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
 Продолжение отработки навыков безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях.
 Продолжение изучать дисциплину спортивный туризм
 Заинтересовать школьников среднего звена занятиями спортивным туризмом и ориентированием.
 Участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, городом.

Занятия по данной программе проводятся по следующим разделам:

- теория и практика туризма и ориентирования (занятия проводятся в классе, спортивном зале и на местности);
- общефизическая и специальная физическая подготовка (занятия проводятся в спортивном зале и на местности);
- краеведение Кировской области.

Ожидаемые результаты:

- знание правил безопасного поведения в природной среде, технику безопасности при проведении походов, соревнований, бивачных работ;

- умение развести костер, приготовить простейшие блюда походной кухни;
- знание личного и группового снаряжения;
- умение ориентироваться на простых дистанциях;
- умение играть в командные игры;
- умение преодолевать дистанции 2 класса сложности;
- участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.
- начальное изучение краеведения Кировской области.

Оценка результативности обучения по программе проводится в виде итогового тестирования по вопросам раздела теории и практики туризма и ориентирования, зачета по общефизической подготовки, контрольных соревнований с элементами туризма.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Спортивный туризм и его история	14	12	2
3.	Правила соревнований и ТБ на соревнованиях	10	4	6
4.	Снаряжение спортсмена-туриста	8	2	6
5.	Работа с туристским снаряжением	16	4	12
6.	Общая физическая подготовка	20	4	16
7.	Специальная физическая подготовка	24	6	18
8.	Отработка навыков прохождения технических этапов	30	4	26
9.	Краеведение Кировской области	21	10	11
	ИТОГО:	144	47	97

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы программы	Кол-во часов	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	1	Цели и задачи на учебный год	1	Сентябрь
2.	Спортивный туризм и его история	14	История туризма.	2	Сентябрь
			Виды СТ	2	Сентябрь
			«Дистанция – пешеходная»	2	Сентябрь
			«Дистанция – на средствах передвижения»	2	Сентябрь
			«Дистанция – водная»	2	Октябрь
			«Дистанция – спелео»	2	Октябрь
3.	Правила соревнований и ТБ на соревнованиях	10	Техника безопасности на дистанции и на тренировках	2	Октябрь
				2	Октябрь
			Действия в случае потери ориентировки.	2	Октябрь
			Правила соревнований по ТПТ	2	Октябрь
4.	Снаряжение спортсмена-туриста	8	Тестовое задание	2	Октябрь
			Система для ТПТ	2	Октябрь
			Снаряжения для спелеотуризма	2	Октябрь
			Правила оборудования системы спелео/ТПТ	2	Ноябрь
5.	Работа с туристским	16	Самостраховка к перилам:	2	Ноябрь
			траверс, бревно, параллельные	2	Ноябрь

	снаряжением		перила		
			Спуск/Подъем	2	Ноябрь
			Навесная переправа	2	Ноябрь
			Бревно маятником	2	Ноябрь
6.	Общая физическая подготовка	20	Разминка всех суставов перед стартом.	2	Ноябрь
				2	Ноябрь
			Беговая разминка.	2	Ноябрь
				2	Декабрь
			Бег на короткие дистанции.	2	Декабрь
			Челночный бег.	2	Декабрь
			Растяжка, упражнения на гибкость.	2	Декабрь
				2	Декабрь
			Прыжки с места.	2	Декабрь
			Упражнения для координации	2	Декабрь
				2	Декабрь
7.	Специальная физическая подготовка	24	Отработка приставных шагов со сменой ведущей ноги.	2	Январь
				2	Январь
			Вис на перекладине на время.	2	Январь
				2	Январь
			Упражнения на равновесие.	2	Январь
				2	Январь
			Прыжки на скакалке.	2	Февраль
			Челночный бег с перестежкой карабинов.	2	Февраль
				2	Февраль
			Преодоление рукохода.	2	Февраль
			Техника работы с имитацией лыжных палок.	2	Февраль
				2	Февраль
8.	Отработка навыков прохождения технических этапов	30	Имитация «лыжные палки»-бухтование веревки.	2	Февраль
				2	Февраль
			Этап-бревно на равновесие.	2	Март
			Параллельные перила.	2	Март
				2	Март
			Навесная переправа.	2	Март
				2	Март
			Траверс склона.	2	Март
				2	Март
			Бревно маятником.	2	Март
				2	Март
			Вертикальный маятник.	2	Апрель
				2	Апрель
			Спуск/Подъем.	2	Апрель
				2	Апрель
9.	Краеведение Кировской области	21	Расположение Кировской области.	2	Апрель
			Районы Кировской области.	2	Апрель
				2	Апрель
			Соседние регионы.	2	Апрель
			Тест: мозаика Кировской области	1	Апрель
			Природные объекты в городе Кирове.	2	Май
				2	Май
			Животный мир Кировской области.	2	Май
				2	Май
				2	Май

		Растительный мир Кировской области.	2 2	Май Май
--	--	-------------------------------------	--------	------------

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи: Пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
 Пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
 Продолжение отработки навыков безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях.
 Продолжение изучать дисциплину спортивный туризм
 Заинтересовать школьников среднего звена занятиями спортивным туризмом и ориентированием.
 Участие в туристских соревнованиях, проводимых районом, городом.

Занятия по данной программе проводятся по следующим разделам:

- теория и практика туризма и ориентирования (занятия проводятся в классе, спортивном зале и на местности);
- общефизическая и специальная физическая подготовка (занятия проводятся в спортивном зале и на местности);
- краеведение Кировской области.

Ожидаемые результаты:

- знание правил безопасного поведения в природной среде, технику безопасности при проведении походов, соревнований, бивачных работ;
- умение развести костер, приготовить простейшие блюда походной кухни;
- знание личного и группового снаряжения;
- умение ориентироваться на простых дистанциях;
- умение играть в командные игры;
- умение преодолевать дистанции 2-3 класса сложности;
- участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.
- начальное изучение краеведения Кировской области.

Оценка результативности обучения по программе проводится в виде итогового тестирования по вопросам раздела теории и практики туризма и ориентирования, зачета по общефизической подготовки, контрольных соревнований с элементами туризма.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	59	14	45
3.	Безопасность в походах и на тренировках	10	4	6
4.	Топография и ориентирование	40	10	30
5.	Подготовка к походу. Туристское путешествие	28	8	20
6.	Личное и групповое туристическое снаряжение	10	4	6
7.	Краеведение	32	10	22
8.	Общая физическая подготовка	36	6	30
	ИТОГО:	216	57	159

Календарно-тематический план

№	Название темы программы	Кол-во часов	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	1	Цели и задачи на учебный год	1	Сентябрь
2.	Техника и тактика пешеходного туризма	59	Виды СТ	2 2	Сентябрь Сентябрь
			Снаряжение спортсмена туриста	2 2	Сентябрь Сентябрь
			Безопасное движение по тропам и склонам	2	Сентябрь
			Самостраховка участника	2 2	Сентябрь Сентябрь

			Знакомство с техническими этапами	2	Сентябрь
			Преодоление этапов 2класса	2 2	СентябрьСентябрь
			Подъемы с ФПУ	2	Октябрь
			Спуски с ФСУ	2	Октябрь
			Безопасность на спуске	2	Октябрь
			История появления узлов	2	Октябрь
			Туристические узлы их применение	2	Октябрь
			Узлы самые распространенные	2	Октябрь
			Узлы на концах веревок	2 2	Октябрь Октябрь
			Опорные узлы	2	Октябрь
			Узлы для связывания двух веревок	2 2	ОктябрьОктябрь
			Практическое применение узлов в походных условиях и домашнем обиходе	2 2	ОктябрьОктябрь
3.	Контрольное занятие		Районные соревнования по вязке узлов	2 2 2	Ноябрь Ноябрь Ноябрь
	Безопасность в походах и на тренировках	10	Техника безопасности на дистанции и на тренировках	2 2	Ноябрь Ноябрь
			Действия в случае потери ориентировки.	2	Ноябрь
4.	Топография и ориентирование	40	Профилактика травматизма и заболеваемости.	2	Ноябрь
			Контрольное занятие	2	Ноябрь
			История спортивного ориентирования	2	Ноябрь
			Виды спортивного ориентирования	2	Ноябрь
			Условные знаки спортивных карт	2	Ноябрь
			Ориентирование карты по компасу	2	Ноябрь
			Ориентирование карты по линейным признакам	2	Ноябрь
			Теория определения азимута на местности, по карте	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи солнца и часов	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение сторон горизонта при помощи местных предметов	2 2	Декабрь Декабрь
			Способы измерения расстояний по карте и на местности	2 2	Декабрь Декабрь

			Счет шагов при движении бегом, шагом.	2 2	Декабрь Декабрь
			Определение расстояний до недоступного предмета	2 2	Декабрь Декабрь
			Маркировка. Правила прохождения маркировки	2	Январь
			Движение через промежуточные ориентиры	2	Январь
			Контрольное занятие		
			Районные соревнования по ориентированию	2	Январь
5.	Подготовка к походу. Туристское путешествие		«Пройти меньше, увидеть больше»	2	Январь
			Правила нахождения в лесу	2 2	Январь Январь
			Гигиена в походных условиях	2	Январь
			Значение правильного питания в походе	2	Январь
			Лишнее и нужное.	2	Январь
			Правила наименьшего веса и наибольшей пользы	2	Февраль
			Установка палатки. Выбор места для бивуака.	2 2	Февраль Февраль
			Приготовление пищи на костре	2	Февраль
			Костры: разведение, типы, заготовка дров	2 2	Февраль Февраль
	Контрольное занятие		Кипячение 2л. воды на время Установка палатки на время.	2	Февраль
6.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	Личное туристское снаряжение. Обувь и одежда в зависимости от погодных условий.	2	Февраль
			Медицинская аптечка	2	Февраль
			Ремонтный набор	2	Февраль
			Групповое снаряжение - основные составляющие	2	Февраль
	Контрольное занятие		Знание состава мед.аптечки и рем.набора	2	Февраль
7.	Краеведение	32	Географическое положение Кировской области	2	Март
			Соседние регионы	2	Март
			Водные объекты Кировской области	2	Март
			Природные ресурсы: полезные ископаемые	2 2	Март Март
			Растительность	2 2	Март Март

			Животный мир Кировской области	2 2	Март Март
			Исторические и культурные памятники	2 2 2	Март Март Март
			Работа с контурной картой	2 2 2	Апрель Апрель Апрель
	Контрольное занятие		Тестовое задание по пройденному разделу	2	Апрель
8.	Общая физическая подготовка	36	Важность физического здоровья	2	Апрель
			Разминка перед стартом	2	Апрель
			Правильная обувь для бега по пересеченной местности	2	Апрель
			Бег через «зеленку»	2 2	Апрель Апрель
			Понятие о «спортивной форме»	2	Апрель
			Комплекс утренней зарядки	2	Апрель
			Упражнения на ловкость	2	Апрель
			Упражнения на гибкость	2 2	Май Май
			Упражнения на выносливость	2	Май
			Гладкий бег	2 2	Май Май
			Подвижные игры	2 2	Май Май
			Бег по пересеченной местности	2 2	Май Май
			Силовые упражнения с собственным весом	2 2	Май Май
	Контрольное занятие		Сдача нормативов по физической подготовке	2	Май

