МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ № 6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Муразян О.В. /

подпись руководителя

Приказ от «28» августа 2020 г. № 174

Печать

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

секция **«Спортивный туризм»**

направление физкультурно - спортивное

возраст обучающихся: 7-9 лет, срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Сорокина Светлана Брониславовна

г. Таганрог, 2020-2021 учебный год

**Раздел «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Спортивный туризм» составлена **в соответствии с требованиями:**

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным общеобразовательным стандартом основного общего образования (с изменениями на 31 декабря 2015 года), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015;
* Постановления об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 №16

**на основе:**

* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г.;
* Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 6;
* Учебного плана МОБУ СОШ № 6 на 2020-2021 учебный год (Приказ от 28.08.2020 г.№ 174 );
* Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов (модулей) МОБУ СОШ №6;
* Положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий в МОБУ СОШ № 6;
* Туристско-краеведческие кружки в школе- М. «Просвещение» 2010г.

Согласно Учебному плану МОБУ СОШ № 6 на 2020-2021 уч. год на изучение немецкого языка в рамках внеурочной деятельности в 1 классе отводится 7 учебных часов в неделю (из обязательной части). В соответствии с годовым календарным учебным графиком МОБУ СОШ № 6 и расписанием учебных занятий на 2020-2021 уч. год общее фактическое количество часов в тематическом планировании составляет 230 часов.

**Раздел «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ТУРИЗМ»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность,
* выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются получение знаний:

* о природе, истории, культуре родного края;
* овладеть навыками изучения и описания природных объектов, навыками разработки предложений по их рациональному использованию и охране;
* позитивного общения с окружающими.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа,организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения ивзаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

* использовать туристско-краеведческий материалов образовательном процессе,
* владеть техникой и тактикой туризма,
* ориентироваться на местности
* оказывать первую доврачебную помощь;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
* установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укреплениефизического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА»**

**Краеведение.** История родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по городу.

**Основы туристской подготовки.**

**Туристские путешествия, история развития туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

**Личное и групповое туристское снаряжение.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших улов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Техника пешего туризма.** Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практические занятия.

Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник и т.д..

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду.

Прохождение туристской полосы препятствий.

**Топография и ориентирование**.

**Понятие о топографической и спортивной карте.**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение координат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

**Условные знаки**.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Практические занятия.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

**Компас, работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой.

**Ориентирование по местным предметам.**

**Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

**Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

Практические занятия.

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

**Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Учебно-методическое обеспечение: Техническое оборудование: палатки, карты, санитарно-гигиенические принадлежности, веревки, карабины, страховочные системы, блокировки, прусики для самостраховки, компасы, реп- шнур.

**Раздел «ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

**«Спортивный туризм» 230 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы текущего контроля** |
| 1 | Основы туристической подготовки (пешеходный туризм)  История развития туризма | 14 |  |
| 2 | Изучение истории родного края  Достопримечательности родного края | 14 |  |
| 3 | Топографическая и спортивная карты  Определение масштаба. Составление схемы маршрута | 12 |  |
| 4 | Компас. Работа с компасом | 12 |  |
| 5 | Измерение расстояний | 12 |  |
| 6 | Способы ориентирования  Ориентирование по местным признакам. Действия в  случае потери ориентировки | 12 |  |
| 7 | Ориентирование по компасу | 12 |  |
| 8 | Соревнование по ориентированию | 12 |  |
| 9 | Профилактика различных заболеваний | 12 |  |
| 10 | Походная медицинская аптечка, использование  лекарственных растений | 12 |  |
| 11 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 12 |  |
| 12 | Приемы транспортировки пострадавшего | 12 |  |
| 13 | Влияние физических упражнений на строение и функцию  организма человека | 12 |  |
| 14 | Общая физическая подготовка | 12 |  |
| 15 | Специальная физическая подготовка | 12 |  |
| 16 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 12 |  |
| 17 | Гигиена туриста | 12 |  |
| 18 | Личное и групповое туристское снаряжение  Организация туристского быта | 12 |  |
| 19 | Итоговое занятие | 10 |  |

Лист

корректировки рабочей программы учителя

по в классе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Кол-во часов по плану | Причина корректировки | Кол-во часов по факту |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по ВР

методического объединения

оборонно-спортивного цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.Н. Шведова/

МОБУ СОШ №6 (подпись) (Ф.И.О.)

От «28» августа 2020 г. №174 «28» августа 2020 г.

(дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.В. Лопатина

(подпись) (Ф.И.О.)