МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМСКАЯ СОШ №4 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

М.Б. АНАШКИНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом МБОУ Комской СОШ №4  Протокол от |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Комской СОШ № 4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е.Ерашева  Приказ от |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивный туризм»**

Туристско-краеведческая направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11-16 лет

Срок реализации программы 1 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Составитель программы:  педагог дополнительного образования  Анциферова Людмила Сергеевна |

Кома

2024

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год.

- Устав МБОУ Комской СОШ № 4.

**Направленность Программы –** туристско-краеведческая. Занятия туризмом воспитывают у детей умение самостоятельно и принимать правильные решения в походах а также в экстремальных ситуациях. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя. На занятиях учащиеся будут работать с картой, компасом.

**Новизна Программы**. В данной Программе предусмотрена подготовка к соревнованиям для детей среднего школьного возраста и предусматривает приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения.

В Программе предусматривается изучение тем: топография, основы гигиены и первая доврачебная помощь, пешеходный туризм, краеведение.

Содержание программы определяется с учётом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе общения.

**Актуальность** Программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программу туристско-краеведческой направленности. Осваивая элементарные туристские навыки и приобретая краеведческие знания, у каждого школьника возникает возможность раскрыть свои таланты, показать свои способности. В Программе предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность учащихся, представляющая широкие возможности для саморазвития учащихся.

**Отличительные особенности.** Отличительная особенность Программы от уже существующих в том, что в ней уделяется большое внимание практической деятельности учащихся. Программа направлена на обучение умелым и быстрым действиям в экстремальных условиях.

**Адресат программы**

**Категория детей**: дети среднего и старшего школьного возраста. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей**: 11-16 лет.

**Наполняемость групп**: 1 группа по 5 человек, минимальное 4 максимальное 5.

**Предполагаемый состав групп**: разновозрастной.

**Условия приема детей**: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования.

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

**Форма обучения** – очная

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

* 1. **Цели и задачи**

**Цель:** расширение знаний и отработка основ пешеходного туризма и краеведения через организацию экскурсий, походов и участие в соревнованиях различного уровня.

**Задачи**

**Личностные:**

-воспитывать чувства коллективизма, личной ответственности и самодисциплины.

**Метапредметные:**

развивать силу, выносливость, ловкость скорость, координацию движения.

**Предметные:**

-научить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе, правилам безопасности поведения в походах, экскурсиях и соревнованиях;

-научить правильно выполнять технические приемы преодоления препятствий на маршруте (природные и искусственные);

-научить основным приемам оказания доврачебной медицинской помощи;

-научить навыкам работы с картой и компасом, умениям ориентироваться на местности.

* 1. **Содержание Программы**

**Учебный план**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Водное занятие | 1 | 1 | - | Опрос. Обсуждение, беседа |
| 2 | «Туристская подготовка» | 12 | 5 | 7 | Опрос, наблюдение, практическая работа |
| 3 | «Топография и  ориентирование» | 5 | 2 | 3 | Опрос, наблюдение, практическая работа |
| 4 | «Краеведение» | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение, практическая работа |
| 5 | «Первая доврачебная помощь» | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение, практическая работа |
| 6 | «Общая и специальная  физическая подготовка» | 13 | 2 | 11 | Опрос, наблюдение, практическая работа |
| 7 | «Итоговая аттестация» | 1 | - | 1 | Соревнование |
|  | Итого часов: | 36 | 13 | 23 | |

**Содержание учебного плана**

**Тема 1. Вводное занятие. (1 ч.)**

*Теория* (1ч.): Знакомство с планом и содержанием программы на учебный год. Правила поведения в учебном кабинете. Понятие «спортивный туризм». Туризм, как средство физического развития, оздоровления и закаливания.

*Форма контроля:* Опрос, обсуждение, беседа

**Тема 2.** **Туристская подготовка (12 часов)**

*Теория:* *(5 ч.)* история туризма, инструктаж ТБ. Изучение видов снаряжения, правила организации похода

*Практика (7 ч.)* Разработка маршрута похода. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

*Формы контроля:* Опрос, наблюдение, практическая работа

**Тема 3. Топографическая и спортивная карта. (5 часа)**

*Теория (2 ч.)* Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

*Практика (3 ч.)* Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Соревнования по ориентированию

*Формы контроля:* опрос, наблюдение, практическая работа

**Тема 4. «Краеведение» (2 часа)**

*Теория (1 ч.)* История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их местоположения. Краеведческие народные и школьные музеи.

*Практика (1 ч.)* Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

*Формы контроля:* опрос, наблюдение, практическая работа

**Тема 5. «Первая доврачебная помощь» (2 час)**

*Теория: (1 ч.)* Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

*Практика: (1 ч.)* Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, различных видов транспортировки пострадавшего.

*Формы контроля:* опрос, наблюдение, практическая работа

**Тема 6. «Общая и специальная физическая подготовка» (13 часов)**

*Теория: (2 ч.)* изучение общей физической подготовки. умение ориентироваться на месте. Упражнения на развитие физических качеств.

*Практика: (11 ч.)* Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

*Формы контроля:* Опрос, наблюдение, практическая работа

**Тема 7. Итоговая аттестация (1 ч.)**

*Практика:* Соревнование.

* 1. **Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

- научатся соблюдать правила безопасного обращения с снаряжением;

- научатся проходить различные туристские этапы;

- смогут описывать и различать изученные виды снаряжения, применяемые в повседневной жизни.

**Метапредметные результаты**:

- развивается наблюдательность, умения рассуждать, анализировать;

- развивается познавательный интерес и образное мышление.

**Личностные результаты**

- будут проявлять дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, целеустремленность, разовьётся аккуратность и опрятность.

**Раздел № 1. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 год | 01.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 часу | Итоговая аттестация 15.05.2025-  31.05.2025 |

**Условия реализации Программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

**-** учебный кабинет: 2-02, площадь кабинета 50 м2

**-** оборудование:

туристские палатки;

коврики туристические;

стулья складные;

специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;

компасы и секундомеры;

медицинская аптечка.

**Информационное обеспечение:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал, видео мастер-классы.

**Кадровое обеспечение Программы:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования Анциферовой Людмилой Сергеевной.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов**:** карточки с заданиями, протокол итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учёта работы педагога дополнительного образования.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** собеседование, практическая работа, защита исследовательских работ, участие в олимпиадах, акциях, конкурсах.

**Оценочные материалы:**

**- входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: опрос, практическое задание;

**- текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, тестирование, обсуждение;

**- итоговый контроль** проводится в конце года в форме: защита исследовательских проектов.

**Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень**:ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:**ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания

**Низкий уровень:**ребенок не может выполнить все предложенные задания,только спомощью  педагога выполняет некоторые предложенные задания.

**2.4. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:** очно

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный; **и воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, технология исследовательской деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** инструкции, книги, схемы, карточки с вопросами и заданиями, цифровые ресурсы.

**2.5. Список литературы**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Алексеев А.А., Питание в туристическом походе.- М., ЦДЮТур, МОРФ, 1996.

2. Бардин К.В., Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.

3. Иванов Е.И., Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978.

4. Кодыш Э.М., Туристские слёты и соревнования.- М., Профиздат.,1985.

5.Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся.- М.,

ЦДЮТур, МОРФ, 1995.

**Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

2. Куликов В.М., Походная туристская игротека. Сборник №1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

3.Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности», - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

**Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

2. Остапец А.А., На маршруте туристы-следопыты.- М., Просвещение,

1987.