

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 14
«04» июля 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
_____ (Е.Б. Зацарная)

УТВЕРЖДЕНО
Директором
_____ (Т.И. Коновалова)
Приказ № 28/1
от «04» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
на 2023 – 2025 учебный год**

Составитель: Перевертун Анатолий Викторович,
учитель

п. Метростроевский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Футбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* с общекультурным уровнем освоения.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

— Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

— Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

— Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития ребёнка, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Актуальность обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический)рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов. Рабочая программа рассчитан на 34

часа (1 час в неделю). Для каждой темы указано количество часов, отведенных на изучение теоретического материала и практических занятий. В ходе работы кружка учащиеся приобретают определенные умения, позволяющие им участвовать в практической деятельности по охране природы. Сроки реализации рабочей программы: 2022-2023 учебный год.

Отличительные особенности программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни. Исходя из цели программы реализуются следующие формирование личности, способной ответственно относиться к окружающей среде и своему здоровью, посредством приобщения к миру природы и участия в исследовательской деятельности на природных объектах.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

- - развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;

формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1.1. Вступительное занятие

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года.

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практические занятия. Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы. Практические занятия. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению.

2.5. Организация питания в походе (2 часов) Практические занятия. Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Общая физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение. Физическая культура и первая медицинская помощь

4.1. Специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование Упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа) Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Практическое занятие. Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях . Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте. Практические занятия. Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях

ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты.

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получат возможность*

научиться: устанавливать причинно-следственные связи;

— строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. Личностные у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные результаты.

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

— использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

— определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

— осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

— выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:

— организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

— работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

учащиеся получают возможность научиться:

— координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

— аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты:

— приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризма, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;

— познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма

— учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

— учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

— расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;

— познакомятся с проблемами экологии и охраны природы

— научатся работать в команде;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теоретические	Практические	
Основы знаний					
1.	Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Спортивный календарь	1	1	0	01.09.2023
Техническая подготовка					
2.	Техника спортивного туризма (ТСТ). Работа со спортивным инвентарем, подгонка	1	0,5	0,5	08.09.2023

	снаряжения.исходных положений.				
3.	Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1	0,5	0,5	15.09.2023
4.	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Работа с картой планирование путей передвижения.	1	0,5	0,5	22.09.2023
5.	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	1	0,5	0,5	29.09.2023
6.	Оказание первой медицинской помощи.	1	0,5	0,5	06.10.2023
7.	Топографическая подготовка	1	0	1	13.10.2023
8.	Оказание первой медицинской помощи. Ушибы, ссадины, отравления.	1	0	1	20.10.2023
Тактическая подготовка					
9.	Способы преодоления препятствий (СПП). Бег эстафеты.	1	0	1	27.10.2023
10.	Подтягивание и правила разминки, разминка, лазание по канату, переправе.	1	0,5	0,5	10.11.2023
11.	Лазание сложных переправ.	1	0,5	0,5	17.11.2023
12.	Способы преодоления препятствий. Спуск, переправы,	1	0,5	0,5	24.11.2023
13.	работа с веревками – бухтовка на руках, игры с мячом на выносливость.	1	0,5	0,5	01.12.2023
14.	Работа с веревками – бухтовка на ногах, игры с мячом на выносливость	1	0,5	0,5	08.12.2023
15.	канат, приседания, прыжки в играх, силовая тренировка.	1	0	1	15.12.2023
16.	лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.	1	0,5	0,5	22.12.2023
17.	Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.	1	0,5	0,5	12.01.2024
18.	Топографическая подготовка. Занятие на местности.	1	0,5	0,5	19.01.2024
Физическая подготовка					
19.	Топографическая и спортивная карты Определение масштаба. Составление схемы маршрута	1	0	1	26.01.2024

20.	Компас. Работа с компасом	1	0,5	0,5	02.02.2024
21.	Способы ориентирования Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1	0,5	0,5	09.02.2024
22.	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	1	0	1	16.02.2024
23.	Организация питания в походе.	1	0,5	0,5	02.03.2024
24.	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями.	1	0	1	09.03.2024
25.	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать».	1	0	1	16.03.2024
26.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	0,5	0,5	30.03.2024
27.	Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1	0,5	0,5	06.04.2024
28.	Влияние физических упражнений на строение и функцию организма человека	1	0,5	0,5	13.04.2024
29.	Ориентирование по компасу	1	0,5	0,5	20.04.2024
30.	Ориентирование по компасу	1	0,5	0,5	27.04.2024
31.	Наведение переправы через овраг, по бревну, спуски и подъемы	1	0,5	0,5	04.05.2024
32.	Способы ориентирования Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	1	0,5	0,5	11.05.2024
33.	Измерение расстояний	1	0,5	0,5	18.05.2024
34.	Личное и групповое туристское снаряжение Организация туристского быта	1	0,5	0,5	25.05.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальный, фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x 15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8 шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования.

Список литературы.

1. Гордияш Е.Л. и др. Физическое воспитание в школе. – Волгоград, «Учитель», 2007.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. – М.: Медицина, 1965
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: «Москва», 1998
6. Спортивные игры. Под ред. Воробьева Н.П. – М.: Просвещение, 1975.

7. Спортивные праздники круглый год. Методическое пособие. – Москва, Ростов-наДону, «МарТ», 2004.
8. Чусов Ю.Н. Физиология человека. – М.: Просвещение, 1981.