

Принято
педагогическим советом ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»
№1 от 31.08.2023

«Утверждаю»
Директор ГОУ ЯО «Петровская школа-
интернат»
_____ И.Н. Ратихина

«_____» _____ 20_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа кружка
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука туризма»
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»**

Программу составил
руководитель кружка: Макаров Н.С.

2023 год

Пояснительная записка

Программа «Азбука туризма» направлена развитие физической активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туризма» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной** направленности.

Содержание программы

Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Занятия проводятся в разновозрастной группе, постоянного состава.

Программа рассчитана на возраст детей 11 - 16 лет, 1 год обучения, 2 час в неделю. Программа реализуется в очной форме.

Формы обучения

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Цель: обучение детей и подростков навыкам туризма, создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

Развивающие:

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
- Развитие силы, выносливости, ловкости, находчивости.

Воспитательные:

- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Предполагаемые результаты обучения

Реализация программы даст возможность:

- поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;

- ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- для дальнейшего развития детского туризма;
- осуществлять новый подход к организации школьного туризма для различных категорий обучающихся;
- для создания новых туристических маршрутов;
- для развития новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие УУД:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- уважительное отношение к традициям своей Родины, толерантность;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- самостоятельность и творческая инициативность, успешная социальная адаптация, умение организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- умение участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

Предметные:

- умение использовать разученные игры для своего досуга;
- осознание оздоровительной роли туризма;
- понятие о личном и групповом снаряжении;
- способность самостоятельно готовиться к походу;
- способность оказывать первую доврачебную помощь;
- умение учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
- умение пользоваться картой и компасом;
- умение организовать бивак;
- умение ориентироваться в лесу;
- умение преодолевать простейшие препятствия;
- умение выполнять простейшие строевые приемы и движения.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Часы	Дата
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История развития туризма. Туристические путешествия.	2	
2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	2	
3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	2	
4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	2	
5	Питание в туристском походе.	2	
6	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	
7	Личное, групповое снаряжение.	2	
8	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	
9	Правила поведения туриста в природе.	2	
10	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	2	
11	Подготовка к однодневным походам.	2	
12	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	2	
13	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	2	
14	Ориентирование по горизонту, азимут	2	
15	Техника преодоления естественных препятствий.	2	
16	Техника, тактика лыжного похода.	2	
17	Физическая подготовка туриста-лыжника.	2	
18	Особенности лыжных туристских походов.	2	
19	Топография, ориентирование на местности.	2	
20	Однодневные лыжные походы.	2	
21	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	
22	Привалы в полевых условиях. Костры.	2	
23	Личное снаряжение.	2	

24	Пешеходный туризм	2	
25	Общая и специальная физическая подготовка	2	
26	Полоса препятствий	2	
27	Вязание узлов на время	2	
28	Естественные препятствия в походе, техника их преодоления.	2	
29	Общая и специальная физическая подготовка	2	
30	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	
31	Компас. Типы компасов. Устройство компаса	2	
32	Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты	2	
33	Участие в походах и соревнованиях	2	
34	Подведение итогов года	2	