

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №12»**

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР

/Ухина М.С./



/О.С.Беззубов/  
ФИО

«31 » 08. 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
туристско- краеведческого направления  
«Пешеходный туризм»**

для 5-9 класса

рассчитано на 1 год

Разработчик (разработчики) программы: Беззубов О.С. , категория- соответствие занимаемой должности

### ***Введение.***

Общее ухудшение экологического состояния окружающей среды, интенсификация учебного процесса в школе, несбалансированность и однообразие питания необеспеченных слоёв населения приводят к значительному ослаблению общего физического состояния и здоровья детей. Согласно данным Министерства здравоохранения РФ лишь 14% детей практически здоровы. Последствия интенсификации учебного процесса ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся, создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, способствуют психофизической перегрузке.

Для правильного осмысления сложившейся ситуации и создания оптимальных условий для укрепления здоровья, восстановления психофизических сил и достижения спортивного мастерства, нужна обязательная программа, отличающаяся от других, привлекаемая для детей.

Программа предлагает образовательную модель, способствующую достижениям воспитанниками наилучших лично-командных спортивных результатов, воспитанию потребности в ведении здорового образа жизни, раскрытию индивидуальности каждого ребёнка, развитию его задатков и способностей.

### ***Пояснительная записка.***

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей к здоровому образу жизни, на воспитание любви к родному краю, на получение начальных знаний и умений по организации и проведению туристских походов, участию в туристских соревнованиях. Программа рассчитана на учащихся 5-9 классов.

Срок обучения год, Для группы 1 года обучения 1 занятие в неделю по 1 часа. Длительность занятия 45 минут.

### ***Концептуальные особенности программы.***

Программа базируется на понимании туризма и краеведения, как целостного явления, с учётом индивидуального развития личности.

В основу программы заложены концептуальные идеи:

- расширение круга общения детей;
- формирования ценностного, ответственного отношения к своему здоровью;
- реализация потребности в занятиях спортом; не требующим постоянного применения физических сил, что обусловлено ограничениями по состоянию здоровья;
- развитие коммуникабельности – одного из необходимых качеств успешной социальной адаптации;
- разностороннего развития личности, синтезирующей лучшие качества человека и гражданина.

### ***Цели и задачи программы.***

- *Обучающие.* Углубление знаний по школьным предметам (географии, биологии, физике, истории и др.); получение основных знаний, умений и навыков, необходимых туристу - пешеходнику; правила организации походов, виды снаряжения и правила пользования им, организация своего быта в полевых условиях,



основные правила техники безопасности. Овладение навыками спортивного ориентирования.

▪ *Спортивные.* На основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков, достижение обучающимися максимально возможных лично-командных спортивных результатов посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах, олимпиадах и т.д. Совершение похода 3 степени сложности, участие в районных соревнованиях и конкурсах.

▪ *Воспитательные.* Формирование умений и навыков культуры общения, жизнеобеспечения, развитие коллективизма и взаимовыручки; привитие любви к природе и историческому наследию, общей экологической культуры. Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости в процессе преодоления трудностей. Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

▪ *Развивающие.* Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму). Развитие и укрепление физических качеств посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных игр в соответствии с физическими данными каждого обучающегося. Развитие коммуникативных навыков, умение ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач и проблем.

*Оздоровительные.* Организация активного отдыха и оздоровления в наиболее привлекательных уголках природы Калужской области.

### **Учебно-тематический план.**

№ п/п	Блок раздел	Количество часов
		всего
I	Введение	1
II	Техника и тактика пешеходного туризма	20
III	Топография и ориентирование	9
IV	Краеведение	4
V	Туристские слёты и соревнования	Вне сетки занятий
VI	Зачётный туристский поход	Вне сетки занятий
	Всего	34

### Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
Сентябрь			
1	История развития туризма. ОФП. Правила поведения и техника безопасности.	1	05.09
2	Личное и групповое снаряжение	1	12.09
3	Техника безопасности при работе с веревками	1	19.09
4	Защитное оборудование Снаряжение	1	26.09
Октябрь			
5	Работа с обвязками. Вязка узлов.	1	03.10
6	Работа с веревками. Спуск	1	10.10
7	Тактика прохождения переправы. Подъем	1	17.10
8	Защитное оборудование. Вязка узлов	1	24.10
9	Снаряжение туриста. Параллельная переправа	1	31.10
Ноябрь			
10	Навесная переправа	1	14.11
11	Упражнения на координацию	1	21.11
12	Параллельная переправа	1	28.11
Декабрь			
13	Правила поведения и техника безопасности в зимних условиях	1	05.12
14	Разведение костра в зимних условиях		12.12
15	Надевание обвязки на скорость	1	19.12
16	Наведение перил «навесная переправа»	1	26.12



Январь

17	Техника безопасности. Страховочная система.	1	16.01
18	Надевание обвязки на скорость.	1	23.01
19	Упражнения на выносливость	1	30.01

Февраль

20	Классы дистанции, их разновидности	1	02.02
21	ОФП. Этапы на дистанциях	1	07.02
	Этапы «подъем», «спуск» способы преодоления этапа; личное, связка, группа, команда	1	09.02
22	Этапы «подъем», «спуск». Отработка освоенной техники	1	14.02

Март

23	Узлы проводники. СФП	1	02.03
24	Этап навесная переправа	1	07.03
25	Страховка и сопровождение. Узлы для крепления на опоре.	1	09.03
26	Ориентирование на местности	1	14.03

апрель

27	Изучение этапа гати и способы его преодоления	1	04.04
28	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах	1	06.04
29	Личное прохождение технических этапов	1	11.04
30	Организация самостраховки при прохождении технических этапов	1	13.04

май

31	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в лесу. Упражнения на выносливость.	1	02.05
----	--	---	-------

32	Последовательность командных действий при работе на технических этапах.	1	04.05
33	Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.	1	11.05
34	Командное прохождение технических этапов	1	16.05

#### Этапы педагогического контроля:

№ п/п	Тема занятий	Срок проведения
1	Участие в День туризма	Сентябрь
2	Участие в соревнованиях по ориентированию	Ноябрь
3	Участие в районном туристическом слете	Июнь

Методическая работа: разработка дидактического материала по обеспечению образовательной программы. Участие в методических объединениях.

#### Работа с родителями.

№ п/п	Название	Срок проведения
1	<b>Родительские собрания</b> -«Развитие способностей и мышления на занятиях спортивным туризмом». -Подведение итогов учебного года.	Октябрь Май
2	<b>Консультации</b>	В течение года
3	<b>Вовлечение родителей в учебно – воспитательный процесс, совместные творческие дела.</b>	
	- Привлечение родителей к участию в делах объединения - Приглашение родителей на соревнования	Сентябрь Ноябрь Январь Февраль Май

