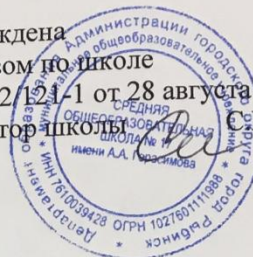


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А. А. Герасимова
г. Рыбинск**

Рассмотрена
на заседании ПК
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Согласована
на заседании научно-методического совета
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена
приказом по школе
№01-02/124-1 от 28 августа 2020 г.
Директор школы **С.В. Серебрякова**



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Азимут»
Направленность программы: туристско-краеведческое
Возрастная категория: 5-6 класс
Срок реализации: 1 год**

учителя физической культуры
Коптилеуова Эдуарда Эдилбековича

г. Рыбинск
2020-2021 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	3
Содержание программы.....	4
Планируемые результаты	9
Календарный учебный график:	9
Условия реализации программы	9
Список литературы:.....	10

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая

Актуальность программы: направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

Отличительные особенности программы. Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Адресат программы: учащиеся 5-6 классов

Объём программы: программа рассчитана на 34 часа. Один час в неделю.

Формы обучения и виды занятий: на занятиях используются теоретические и практические занятия.

Цель и задачи программы

Целью программы является: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, организма в процессе туристско-познавательной деятельности, привлечение внимания школьников к туристско-экскурсионному делу.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение различных способов переправ;
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Основы туристической подготовки	12	2	10
2.	Топография и ориентирование	4	1	3
3.	Краеведение	4	1	3
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	7	2	5
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7		7
	Итого:	34	6	28

Содержание учебно-тематического плана

Основы туристической подготовки

Туристические путешествия, история развития туризма. Знакомство с узлами, применяемыми в туризме. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Основы безопасности в природной среде. Питьевой режим на туристской прогулке. Питание в походе. Водно-солевой режим. Организация туристского быта, привала, ночлега. Приготовление пищи в походе. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Специальное групповое снаряжение и уход за ним. Работа с веревками. Работа с карабинами. Возможные опасности в походе. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Т.Б. при разжигании костров в походе. Изготовление костровых принадлежностей. Установка палаток. Размещение в них вещей. Туристские должности в группе. Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные. Техника и тактика туристических этапов. Страховка туриста. Личное прохождение этапов спортивного туризма. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Топография и ориентирование

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Понятие о топографической и спортивной карте. Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по сторонам горизонта. Условные знаки. Знакомство с компасом и правила работы с ним. Чтение карты. Ориентирование на местности. Азимут. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Понятие о топографической и спортивной карте. Измерение расстояний. Определение расстояний на местности.

Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристические путешествия, история развития туризма.

Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия. Содержание занятия.	Количество часов
1.	<i>«Оздоровительная роль туризма в жизни человека».</i> Техника безопасности. Специальное личное снаряжение и уход за ним.	1
2.	<i>«История развития туризма».</i> Туристические путешествия, история развития туризма.	1
3.	<i>«Знакомство с узлами, применяемыми в туризме».</i> Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Подвижные игры с бегом и прыжками «Пятнашки», «Вызов номеров», «Волк во рву», «Пустое место».	1
4.	<i>«Экипировка туриста и уход за ней»</i> Вязка узлов. Специальное групповое снаряжение и уход за ним.	1
5.	<i>«Основные способы закаливания организма».</i> Работа с веревками. Практикум. Подготовка мастер-классов.	1
6.	Работа с веревками. Презентация мастер-классов для учащихся школы	1
7.	<i>«Краткие сведения о спортивном ориентировании».</i> Понятие о топографической и спортивной карте. Виды ориентиров.Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Третий лишний», «Вызов номеров»	1
8.	<i>«Возрастные особенности организма, его двигательные функции и физическое развитие».</i> Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	1
9.	Ориентирование по сторонам горизонта. Условные знаки. Подготовка проектов	1
10.	<i>«Понятие о топографической и спортивной карте».</i> Чтение карты. Изготовление костровых принадлежностей. Презентация проектов (продукт - памятка)	1
11.	<i>«Индивидуальный и групповой ремонтный набор».</i> Работа с веревками. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Подвижные игры на развитие координации движений и ловкости «Переправа по узким жердям», «Скалолазы», «Кто быстрее?».	1

12.	«Установка палаток». Размещение в них вещей. Туристские должности в группе. Подготовка мастер-классов.	1
13.	«Т.Б. при прохождении полосы препятствий пешеходного туризма». Вязка узлов. Личная гигиена. Полоса препятствий пешеходного туризма. Подвижные игры, направленные на развитие равновесия и ловкости: «Борьба на бревне», «Пробеги под верёвочкой», «Перетягивание в парах».	1
14.	«ТБ при проведении туристских походов». Вязка узлов. Страховка и сопровождение. Презентация мастер-классов для учащихся школы.	1
15.	«Правила самостраховки при занятиях спортивным туризмом». Работа с веревками. Полоса препятствий пешеходного туризма.	1
16.	«Измерение индивидуальных показателей». Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1
17.	«Т.Б. при групповом прохождении полосы препятствий пешеходного туризма». Работа с карабинами. Полоса препятствий пешеходного туризма. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	1
18.	«Т.Б. при транспортировке пострадавшего». Приёмы транспортировки пострадавшего. Работа со специальным личным снаряжением. Подвижные игры «Борьба на бревне», «Пробеги под верёвочкой», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».	1
19.	«Приёмы транспортировки пострадавшего». Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1
20.	«Установка палатки». Работа с карабинами. Личное прохождение этапов спортивного туризма. Подвижные игры.	1
21.	«Организация туристского быта». Установка палатки, размещение в ней продуктов. Привала ночлега. Приготовление пищи в походе.	1
22.	«Основные способы закаливания организма». Вязка узлов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта. Подвижные игры: «Кто выше?», «Подпрыгни, достань», «Салки маршем», «Вызов номеров».	1
23.	«Питание в походе». Работа с веревками. Водно-солевой режим. Полоса препятствий пешеходного туризма.	1
24.	«Т.Б. При разведении костра». Профилактика опасностей в походе. Организация костра в походных условиях.	1
25.	«Техника и тактика туристических этапов». Способы измерения расстояний на местности и на карте. Страховка туриста. Личное прохождение этапов спортивного туризма.	1

26.	«Основные правила движения группы на маршруте». Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Подвижные игры: «Третий лишний», «Караси и щука», «Салки маршем», «Волк во рву», «Кто выше?»	1
27.	«Субъективные и объективные показатели самочувствия». Работа с веревками. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Общеразвивающие физические упражнения, специальные беговые упражнения.	1
28.	«Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах». Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Подвижные игры.	1
29.	«Личная аптечка туриста». Азимут. Движение по азимуту. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке.	1
30.	«Основные требования к продуктам, используемым в походе». Работа с карабинами. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.	1
31.	«Основные способы закаливания организма». Личное прохождение этапов спортивного туризма. Подготовка к походу, путешествию. Подвижные игры.	1
32.	«Способы обеззараживания воды». Разработка маршрута по интересным местам своего края. Оказание первой доврачебной помощи. Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств: «Третий лишний», «Защити товарища», «Пустое место», «Охотники и утки».	1
33.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общеразвивающие физические упражнения, специальные беговые упражнения.	1
34.	«Выбор места для бивака». Вязка узлов. Движение по азимуту с помощью компаса. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.	1

Планируемые результаты

учащиеся научатся:

- содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча во время игровой деятельности;
- грамотно упаковывать рюкзак и подбирать себе оптимальную одежду для участия в походе или экспедиции;
- готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;

учащиеся получат возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ориентироваться на местности во время прогулок и экскурсий;
- использовать основы краеведения и представления о природе своего края для применения в повседневной жизни;

Календарный учебный график:

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	34

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени для учащихся 5-6-х классов. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения.

Условия реализации программы

для реализации программы используются: большой спортивный зал, веревки, карабины, спусковые устройства жумары, страховочные системы, палатка, компасы, штормовки, гимнастические маты.

Формы аттестации: с целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Оценочные материалы: оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценки, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

Список литературы:

Для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.-М., 1983.
2. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке.-М. 1979.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М., 2001.
4. Ганопольский В.И. Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов. – М.: ФИС, 1987. – стр.
5. Дмитриев И.В. Программа объединения дополнительного образования. Туризм и спортивное ориентирование. – Белгород: ЦДЮТур и Эк. 1995.
7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФИС. 1981
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: ФИС, 1990.
9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков.
10. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.-М.1980.
11. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М., 2004.
12. Седова И.А. Специальная подготовка ориентировщиков в системе дополнительного образования. – Рыбинск: ЦДЮТЭ, 2003.
13. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Вып.5: Спортивный туризм: туристское многоборье: в 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка.-М.: Советский спорт, 2003.

Для учащихся:

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. - М., 1979.
2. Крайнева И.Н. Узлы. – С.Петербург, 1997.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003
4. Огородников Б.И., Монянков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М., 1980.
5. Остапец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М.: Просвещение, 1987.
6. Пронтишева Л.П. Истоки мастерства. – М., 1990.

