Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 234
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
на педсовете
ГБОУ школы № 234
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом № 62-ОД от 01.09.2023 г.
Директор ГБОУ школы № 234
_____ И.А.Седых

Ирина Седых

Подписан: Ирина Седых
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ сош №234, CN=Ирина Седых, E=sc234@adm-edu.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-10 11:54:35
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование и туризм»

1 год обучения

Педагог, реализующий программу:

Мельников Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Образовательные задачи:

- изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- обучение навыкам туризма и спортивного ориентирования;
- обучение навыкам сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;
- обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие памяти, внимания, пространственной координации;
- развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

Воспитательные задачи:

- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, гендерной толерантности;
- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи.
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы учащиеся освоят следующие навыки:

- навыки физкультурно-спортивной деятельности индивидуально и в команде;
- овладеют основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- у детей разовьются чувство единства команды, память, внимание, инициатива;
- дети станут обладать пространственной координацией;
- дети научатся проявлять доброжелательное отношение друг к другу, гендерную толерантность, уважительное отношение к педагогам, родителям

В результате освоения программы учащиеся получат возможность:

- *осознать свою этническую и национальную принадлежность; освоить гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества, проявлять интерес и уважительное отношение к истории и культуре своего и других народов;*
- *проявлять самостоятельность, нести личную ответственность за свои поступки;*
- *овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *закрепить положительные качества личности, лидерские качества, нормы коллективного взаимодействия, чувство товарищества и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;*
- *повысить мотивацию к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.*
- *демонстрации личных и командных навыков и умений на физкультурно-спортивных мероприятиях школьного и районного уровней.*

Календарно-тематический план. 1 год обучения.

№	Тема	Часы	Период (пн., сб.).	Дата /по плану/	Дата /по факту/	Прим.
1.	Вводное занятие	2	1 неделя			
2.	Вводное занятие	2	1 неделя			
3.	Вводное занятие	2	2 неделя			
4.	Вводное занятие	2	2 неделя			
5.	Инструктаж по охране труда. Гигиена и самоконтроль	2	3 неделя			
6.	Туризм. Виды туризма. Классификация маршрутов.	2	3 неделя			
7.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	4 неделя			
8.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	4 неделя			
9.	Функциональная диагностика	2	5 неделя			
10.	Основы доврачебной помощи	2	5 неделя			
11.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
12.	Общая физическая подготовка	2	6 неделя			
13.	Основы туристской подготовки	2	7 неделя			
14.	Топография и ориентирование	2	7 неделя			
15.	Общая физическая подготовка	2	8 неделя			
16.	Основы туристской подготовки	2	8 неделя			
17.	Краеведение	2	9 неделя			
18.	Топография и ориентирование	2	9 неделя			
19.	Гигиена и самоконтроль	2	10 неделя			
20.	История развития физической культуры и спорта в России	2	10 неделя			
21.	Основы доврачебной помощи	2	11 неделя			
22.	Основы туристской подготовки	2	11 неделя			
23.	Общая физическая подготовка	2	12 неделя			
24.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	12 неделя			
25.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	13 неделя			
26.	Основы доврачебной помощи	2	13 неделя			
27.	Общая физическая подготовка	2	14 неделя			
28.	История развития физической культуры и спорта в России	2	14 неделя			
29.	Общая физическая подготовка	2	15 неделя			
30.	Общая физическая подготовка	2	15 неделя			
31.	Основы туристской подготовки	2	16 неделя			
32.	Краеведение	2	16 неделя			
33.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	17 неделя			

34.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	17 неделя			
35.	Инструктаж по охране труда. Гигиена и самоконтроль	2	18 неделя			
36.	Общая физическая подготовка	2	18 неделя			
37.	Краеведение	2	19 неделя			
38.	Топография и ориентирование	2	19 неделя			
39.	Основы туристской подготовки	2	20 неделя			
40.	Топография и ориентирование	2	20 неделя			
41.	Основы туристской подготовки	2	21 неделя			
42.	Краеведение	2	21 неделя			
43.	Функциональная диагностика	2	22 неделя			
44.	Общая физическая подготовка	2	22 неделя			
45.	Топография и ориентирование	2	23 неделя			
46.	Краеведение	2	23 неделя			
47.	Совершенствование мастерства	2	24 неделя			
48.	Общая физическая подготовка	2	24 неделя			
49.	Основы туристской подготовки	2	25 неделя			
50.	Краеведение	2	25 неделя			
51.	Топография и ориентирование	2	26 неделя			
52.	Краеведение	2	26 неделя			
53.	Общая физическая подготовка	2	27 неделя			
54.	Краеведение	2	27 неделя			
55.	Общая физическая подготовка	2	28 неделя			
56.	Гигиена и самоконтроль	2	28 неделя			
57.	Основы туристской подготовки	2	29 неделя			
58.	Краеведение	2	29 неделя			
59.	Топография и ориентирование	2	30 неделя			
60.	Совершенствование мастерства	2	30 неделя			
61.	Совершенствование мастерства	2	31 неделя			
62.	Совершенствование мастерства	2	31неделя			
63.	Совершенствование мастерства	2	32неделя			
64.	Совершенствование мастерства	2	32 неделя			
65.	Совершенствование мастерства	2	33 неделя			
66.	Совершенствование мастерства	2	33 неделя			
67.	Туризм. Виды туризма. Классификация маршрутов.	2	34 неделя			
68.	Совершенствование мастерства	2	34 неделя			
69.	Топография и ориентирование	2	35 неделя			
70.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	35 неделя			
71.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	36 неделя			
72.	Итоговое занятие	2	36 неделя			

Содержание программы 1 года обучения.

1. **Вводное занятие.**

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.
Практика. Формирование группы учащихся.

2. **Инструктаж по охране труда.**

Теория. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. Меры безопасности на транспорте и на маршруте. Правила поведения на занятиях.
Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.
Практика. Учебное тестирование, опрос.

3. **История развития физической культуры и спорта в России.**

Теория. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.
Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в конкурсах.

4. **Туризм. Виды туризма. Классификация маршрутов.**

Понятия: Спортивный туризм. Экскурсия. Семейный туризм. Однодневный поход.
Теория: "Как можно путешествовать"? Туризм - здоровый образ жизни, туризм – способ познания мира и себя. Виды туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм, спелеотуризм). Характеристики маршрута - протяженность, продолжительность, сложность, категорийность.

5. **Гигиена и самоконтроль.**

Теория. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».
Практика. Составление собственного режима дня. Следование санитарно-гигиеническим нормам на занятии.

6. **Общая физическая подготовка.**

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.
Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках и снарядах, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, гребля, элементы боевых единоборств, работа на специальном спортивном оборудовании (тренажерах). Подготовка к соревнованиям.

7. **Основы туристской подготовки.**

Личное снаряжение.

Понятия: «личное снаряжение туриста», «перечень снаряжения для однодневного похода», «правила безопасности на транспорте», «правила безопасности в походе».
Теория: Что взять туристу в однодневный поход из снаряжения и продуктов? Маршрут. Правила поведения в транспорте и на маршруте с разбором типичных примеров опасных ситуаций и оптимального поведения в этих ситуациях. Ведение записей, составление фотоотчета.
Практика: Однодневный поход. Ведение дневника похода и составление отчета. Анализ похода.

Общетуристское личное и групповое снаряжение.

Понятия: «основной комплект одежды», «спальный комплект одежды», «аварийный комплект одежды», «личное снаряжение». «Общетуристское групповое снаряжение", "типы палаток", "костровые принадлежности", "топоры и пилы", "ремонтный набор", "походная аптечка".
Теория: Какое личное снаряжение взять туристу в многодневный поход? Перечень личного снаряжения, его характеристики и особенности.
Какое групповое снаряжение необходимо в походе? Перечень группового общетуристского снаряжения, особенности, достоинства и недостатки отдельных видов снаряжения.

Укладка рюкзака.

Понятия: "правильная укладка рюкзака".
Теория: Типы рюкзаков. "Что, как и в какой последовательности положить в рюкзак"? Правильная укладка рюкзака.
Практика: Самостоятельная укладка рюкзака. Укладка рюкзака на время.

Сбережение туристского снаряжения в походе и после окончания похода.

Понятия: "срок жизни снаряжения", "неблагоприятные факторы, способствующие износу снаряжения", "предпоходная подготовка снаряжения", "ремонт снаряжения".
Теория: "Как лучше сберечь снаряжение?" Предпоходная подготовка личного и группового снаряжения, текущий и послепоходный ремонт снаряжения. Способы сушки снаряжения в походе.

Виды костров и топливо для них.

Понятия: "назначение костра", "вид костра", "топливо", "сухостой", "растопка".
Теория: Для чего нужен костер и какие бывают костры? Назначение костра в походе с бытовой и организующей сторон; правила его укладки, назначение и особенности костров "колодец", "шалаш", "таежный", "нодья". Где и какие взять дрова в лесу? Признаки сухостоя и сухого валежника, породы деревьев, наиболее подходящие для костра. Правила безопасности при заготовке дров. Как разжечь костер? Порядок разжигания костра и понятие "растопка". Правила безопасности при разжигании и поддержании костра. Что можно использовать для растопки? Материалы естественного и искусственного происхождения, пригодные для растопки. Недопустимость использования ЛВЖ для полива дров и плохо горящего костра.
Практика: Приобретение навыков безопасной заготовки дров и правильного разжигания костров. Выбор места для разведения костра и способы его тушения.

Питание в походе.

Теория: Какую еду и как готовить в походе? Нормы питания для людей, ведущих активный образ жизни. Расход калорий. Рациональное питание в походе. Походное меню, способы и особенности приготовления пищи в походе и способы упаковки продуктов для похода. Как сделать походное питание разнообразным? Питьевой режим. Сезонные особенности питания.
Практика: Подготовка продуктов к походу. Составление меню и раскладки. Подсчет калорийности продуктов. Хранение продуктов и приготовление пищи на костре (однодневные и многодневные походы):

Туристские должности в походе.

Понятия: "Ведущий группы", "Замыкающий группы".

Теория: Порядок построения туристской группы в походе, обязанности ведущего и замыкающего.

Техника пешеходного туризма.

Понятия: "Скорость движения". "Время движения". "Время отдыха". "Малый привал". "Большой привал". "Ночлег".

Теория: Порядок движения в пешеходном походе. Организация привалов и ночлегов.

Продолжительность переходов и скорость движения по различной местности. Правила безопасности при движении по маршруту. График движения, питания и отдыха. Какое время человек может идти без отдыха и еды? Как можно хорошо отдохнуть за короткий промежуток времени?

Требования к месту и организации малого и большого привалов и к месту ночлега.

Практика: Разработка маршрута. Проложение маршрута на карте, учитывая препятствия. Запасные пути и случаи аварийного выхода. Приобретение навыков движения по пересеченной местности (назначается замыкающий). Выбор места для привалов (малых и больших) и для ночлега.

8. Краеведение.

Понятия: "Щадящее природопользование", "природосберегающее поведение".

Теория: Взаимодействие человека с природой. Правила природосберегающего поведения и щадящего природопользования в походе. Ответственность человека за сохранение животного и растительного мира. Экологическая ситуация Северо-западного региона, состояние воздуха, воды, растительности. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практика: Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, квестах.

Туристские возможности Ленинградской области и Карелии.

Понятия: "гидрология", "климат", "фауна", "флора".

Теория: Что мы знаем о родном крае? Географическое положение. Особенности гидрологии, климата, растительного покрова и животного мира Ленинградской области и Карелии.

Куда и как можно ходить в туристские походы по родному краю? Наиболее интересные для туризма районы Ленинградской области и Карелии. Места для слетов и массовых выездов.

Практика: Работа с картами Ленинградской области и Карелии.

9. Топография и ориентирование.

Топографические и спортивные карты.

Понятия: "карта", "масштаб", "условные обозначения"

Теория: Назначение топографических и спортивных карт. Способы нанесения на карты рельефа местности и местных предметов, условных обозначений.

Практика: Чтение карты и сравнение ее с местностью. Ориентирование группой совместно с преподавателем по неизвестному маршруту. Индивидуальное ориентирование "по направлению" на слабопересеченной местности с учетом результатов ориентирования и затраченного времени. Разбор результатов: все обучаемые проходят маршрут с преподавателем, отмечаются успехи и указываются допущенные ошибки и прямо на местности, предлагаются правильные решения.

Повторение знаний по формам рельефа местности и способы ориентирования по местным предметам и небесным светилам.

Ориентирование на местности.

Понятия: "рельеф", "возвышенность", "впадина", "ложбина", "склон", "вершина", "промоина", "овраг", "обрыв", "крутизна склона", "ориентирование".
Теория: Что такое рельеф и какие его формы мы знаем. Способы измерения расстояния. Глазомер. Понятие ориентира. Стороны света. Основные способы ориентирования по деревьям, муравейникам, камням, небесным светилам, культовым сооружениям.

10. Основы доврачебной помощи.

Понятия: «травма», «порез», «вывих», «ушиб», «перелом», «трещина», «кровотечение», «ожог», «обморожение», «асфиксия», «утопление», «шок», «недомогание», «простудные заболевания», «сердечно-сосудистые заболевания», «инфекционные заболевания», «острый живот».
Теория: Правила гигиены туриста в походе. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности, профилактика заболеваний. Заболевания - классификация. Причины и симптомы заболеваний. Действия пострадавшего при недомоганиях и травмах. Простейшие способы оказания доврачебной помощи при травмах. Способы транспортировки пострадавшего в пешеходном и лыжном походе. Походная аптечка.
Практика: Индивидуальный подбор одежды для похода. Основные приемы ПМП. Тренировка в переносе пострадавшего с использованием самостоятельно изготовленных носилок и волокуш. Сбор аптечки.

11. Функциональная диагностика.

Теория. Правила проведения тестирования.
Практика. Контрольное тестирование проводится 2-3 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности.

12. Совершенствование мастерства.

Теория. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.
Практика. Совершенствование спортивного мастерства, технических и тактических навыков по отдельным видам спорта.

13. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.
Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Участие в учебно-тренировочных сборах, творческих проектах, мероприятиях в рамках сетевого взаимодействия. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных событий.

14. Итоговое занятие.

Теория. Подготовка к проведению заключительного занятия.
Практика. Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся. Также проводится работа с детьми по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.