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.



Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование и туризм»

3 год обучения

Педагог, реализующий программу:

Демидов Николай Константинович, педагог дополнительного образования

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;
- получат широкий спектр знаний и навыков в области туризма; возможность совершать пешеходные, лыжные и водные путешествия, участвовать в соревнованиях по технике туризма и ориентированию;
- 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, районного, городского и всероссийского уровней.

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

26.	Топография и ориентирование	3	13 неделя
20.	* * *	1	13 неделя
27.	Основы туристской подготовки	2	14 неделя
20	Общая физическая подготовка	2	14
28.	Общая физическая подготовка	3	14 неделя
29.	Основы доврачебной помощи	2	15 неделя
20	Общая физическая подготовка	1	15
30.	Общая физическая подготовка	3	15 неделя
21	История развития физической	2	
31.	культуры и спорта в России	1	16 неделя
22	Краеведение	2	16
32.	Краеведение	3	16 неделя
33.	Общая физическая подготовка	3	17 неделя
34.	Общая физическая подготовка	3	17 неделя
	Инструктаж по охране труда.	1	
35.	Общая физическая подготовка	1	18 неделя
_	Краеведение	1	
36.	Краеведение	3	18 неделя
37.	Основы туристской подготовки	2	19 неделя
	Краеведение	1	
38.	Краеведение	3	19 неделя
39.	Общая физическая подготовка	2	20 неделя
	Топография и ориентирование	1	
40.	Топография и ориентирование	3	20 неделя
	Краеведение	2	
41.	Соревнования, спортивно-массовые	1	21 неделя
	и культурно-массовые мероприятия	1	
42.	Соревнования, спортивно-массовые	3	21 неделя
42.	и культурно-массовые мероприятия		21 педели
	Функциональная диагностика	2	
43.	Соревнования, спортивно-массовые	2 1	22 неделя
	и культурно-массовые мероприятия	1	
44.	Соревнования, спортивно-массовые	3	22 неделя
44.	и культурно-массовые мероприятия	3	22 неделя
45.	Общая физическая подготовка	2	23 неделя
43.	Краеведение	1	23 неделя
46.	Краеведение	3	23 неделя
47.	Краеведение	2	24 неделя
47.	Основы туристской подготовки	1	24 подоля
48.	Основы туристской подготовки	3	24 неделя
49.	Совершенствование мастерства	2	25 иеленя
49.	Топография и ориентирование	1	25 неделя
50.	Топография и ориентирование	3	25 неделя
<i>E</i> 1	Общая физическая подготовка	2	26 years
51.	Основы туристской подготовки	1	26 неделя
52.	Основы туристской подготовки	3	26 неделя
53.	Гигиена и самоконтроль	2	27
	Краеведение	1	27 неделя
54.	Краеведение	3	27 неделя
55.	Общая физическая подготовка	2	
	Основы туристской подготовки	1	28 неделя
56.	Основы туристской подготовки	3	28 неделя

57.	Топография и ориентирование	3	29 неделя
58.	Топография и ориентирование	3	29 неделя
59.	Совершенствование мастерства Основы туристской подготовки	2	30 неделя
60.	Основы туристской подготовки	3	30 неделя
61.	Основы туристской подготовки Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2 1	31неделя
62.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	3	31 неделя
63.	Топография и ориентирование Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	32 неделя
64.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	3	32неделя
65.	Совершенствование мастерства Основы туристской подготовки	2 1	33 неделя
66.	Основы туристской подготовки	3	33 неделя
67.	Совершенствование мастерства Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	34 неделя
68.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	3	34 неделя
69.	Совершенствование мастерства	3	35 неделя
70.	Совершенствование мастерства	3	35 неделя
71.	Совершенствование мастерства	3	36 неделя
72.	Совершенствование мастерства Итоговое занятие	1 2	36 неделя

Содержание программы 3 года обучения.

1.Вводное занятие.

<u>Теория.</u> Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Родительские собрания.

Практика. Формирование группы учащихся.

2.Инструктаж по охране труда.

<u>Теория</u>. 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.

<u>Теория</u>. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.

<u>Практика.</u> Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в конкурсах.

4.Туризм. Виды туризма. Классификация маршрутов.

<u>Понятия:</u> Спортивный туризм. Экскурсия. Семейный туризм. Однодневный поход. <u>Теория:</u> "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.

<u>Теория</u>. 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».

<u>Практика.</u> 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.

<u>Практика.</u> 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.

<u>Понятия:</u> «личное снаряжение туриста», «перечень снаряжения для однодневного похода», «правила безопасности на транспорте», «правила безопасности в походе».

<u>Теория:</u> 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.

<u>Практика:</u> Однодневный поход. Ведение дневника похода и составление отчета. Анализ похода.

Общетуристское личное и групповое снаряжение.

<u>Понятия:</u> «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".

<u>Теория:</u> 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".

<u>Теория:</u> 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.

<u>Понятия:</u> "срок жизни снаряжения", "неблагоприятные факторы, способствующие износу снаряжения", "предпоходная подготовка снаряжения", "ремонт снаряжения".

<u>Теория:</u> "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".

<u>Теория:</u> 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.

<u>Практика:</u> Приобретение навыков безопасной заготовки дров и правильного разжигания костров. Выбор места для разведения костра и способы его тушения.

Питание в походе.

<u>Теория:</u> 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.

<u>Практика:</u> 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".

<u>Теория:</u> Порядок построения туристской группы в походе, обязанности ведущего и замыкающего.

Техника пешеходного туризма.

<u>Понятия:</u> "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.

<u>Практика:</u> 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".

<u>Теория:</u> 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.

<u>Практика:</u> 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".

<u>Теория:</u> 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"

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

<u>Практика:</u> 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".

<u>Теория:</u> 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.

<u>Понятия:</u> «травма», «порез», «вывих», «ушиб», «перелом», «трещина», «кровотечение», «ожог», «обморожение», «асфиксия», «утопление», «шок», «недомогание», «простудные заболевания», «сердечно-сосудистые заболевания», «инфекционные заболевания», «острый живот».

<u>Теория:</u> 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.

<u>Практика:</u> 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.

<u>Практика.</u> Контрольное тестирование проводится 2-3 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности.

12.Совершенствование мастерства.

<u>Теория</u>. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.

<u>Практика.</u> Совершенствование спортивного мастерства, технических и тактических навыков по отдельным видам спорта.

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

<u>Теория.</u> Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.

<u>Практика.</u> 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.

<u>Практика.</u> Подведение итогов работы секции. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся. Также проводится работа с детьми по профилактике табакокурения и употребления наркотиков.