

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец детского (юношеского) творчества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДДЮТ» _____ Гладких В.В.

Приказ № 100-осн. от 31.08.2022

Принято на педагогическом совете

Протокол № 5 от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022– 2023 учебный год

к дополнительной общеразвивающей программе

«Начальная туристическая подготовка»

Форма реализации программы – очная, групповая;

Год обучения -второй;

Возраст учащихся: 10-11 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Моренков Владимир Васильевич

г. Ефремов, 2022г.

Пояснительная записка

Объединение «Начальная туристическая подготовка» по дополнительной общеразвивающей программе «Начальная туристическая подготовка» существует с 2020 года.

В 2022-2023 учебном году в объединении занимается 1 группа (5 девочек, 5 мальчиков). Всего-10 человек.

В текущем учебном году можно выделить следующие цели и задачи:

ЦЕЛЬ - формирование у учащихся здорового образа жизни, создание условий для развития начальных туристических навыков.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- формировать основы туристско-краеведческих и экологических знаний;
- научить основным правилам техники безопасности;
- обучить начальным туристическим навыкам.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, выносливость, гибкость и ловкость;
- развивать наблюдение и внимание, память;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической активности.

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе;
- оздоровление и физическое развитие учащихся;
- формирование нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитание личности с установкой на здоровый образ жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	входной
2.	Основы туристической техники	15	6	9	текущий
3.	Основы гигиены и первая медицинская помощь	3	3	-	текущий
4.	Туристическое	21	6	15	

	снаряжение				
5.	Туристическая группа в походе	24	3	21	поход
6.	Топография и ориентирование	30	3	27	
7.	Пешеходный туризм	18	3	15	поход
8.	Основы краеведения	21	6	15	
9.	Походы выходного дня	18	-	18	поход
10.	Общая физическая подготовка туристов	45	3	42	зачет
11.	Учебные соревнования. Игры.	15	-	15	
12.	Итоговое занятие	3	-	3	тестирование зачет по туристической технике
	Всего часов:	216	34	182	

Личностные результаты, формируемые в процессе реализации *Программы* отражают:

- воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебно-исследовательской, и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

Предметные результаты

знать:

- основы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- основные исторические и географические сведения о Ефремовском крае;
- основы туристической техники;
- основы гигиены и первой медицинской помощи.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться на местности;
- преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Календарные сроки	Наименование разделов, тем	Количество часов			Содержание		Формы аттестации /контроля /
			В	Т	П	Теория	Практика	
Раздел №1								
Вводное занятие (3ч.)								
1.	1 группа-03.09	Вводное занятие/ Инструктаж по технике безопасности. Места пешеходного туризма в Ефремовском районе.	3	3		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Места пешеходного туризма в Ефремовском районе.		входной
Раздел №2								
Основы туристической техники (15 часов)								

2.	1 группа-04.09	Основы туристической техники Туристический быт	3	3		Туристический быт		текущий
3.	1 группа-10.09	Основы туристической техники Режим отдыха в походе.	3	3		Режим отдыха в походе.		текущий
4.	1 группа-11.09	Основы туристической техники Натягивание тента. Установка палатки.	3		3		Натягивание тента. Установка палатки.	текущий
5.	1 группа-17.09	Основы туристической техники Натягивание тента. Установка палатки.	3		3		Натягивание тента. Установка палатки.	текущий
6.	1 группа-18.09	Основы туристической техники Натягивание тента. Установка палатки.	3		3		Натягивание тента. Установка палатки.	текущий

Раздел №3

Раздел №3 Основы гигиены и первая медицинская помощь (3ч.)

7.	1 группа-24.09	Основы гигиены и первая медицинская помощь Гигиенические требования к личному снаряжению. Обязанности санитара туристической группы.	3	3		Гигиенические требования к личному снаряжению. Обязанности санитара туристической группы.		текущий
----	----------------	--	---	---	--	---	--	----------------

Раздел №4

Туристическое снаряжение (21ч.)

	1 группа- 25.09	Туристическое снаряжение Виды туристического снаряжения. Минимальный перечень туристического снаряжения.	3	3		Виды туристического снаряжения. Минимальный перечень туристического снаряжения.		текущий
9.	01.10 группа-	Туристическое снаряжение Минимальный перечень туристического снаряжения. Хранение туристического снаряжения.	3	3		Минимальный перечень туристического снаряжения. Хранение туристического снаряжения.		текущий
10.	1 группа- 02.10	Туристическое снаряжение Подготовка туристического снаряжения. Соревнования с использованием туристического снаряжения	3		3		Подготовка туристического снаряжения. Соревнования с использованием туристического снаряжения	текущий
11.	1 группа- 08.10	Туристическое снаряжение Распределение туристического снаряжения в группе.	3		3		Распределение туристического снаряжения в группе.	текущий
12.	1 группа- 09.10	Туристическое снаряжение Использование туристического снаряжения во время походов.	3		3		Использование туристического снаряжения во время походов.	текущий

13.	1 группа- 15.10	Туристическое снаряжение Распределение туристического снаряжения в группе.	3		3		Распределение туристического снаряжения в группе.	текущий
14.	1 группа- 16.10	Туристическое снаряжение Использование туристического снаряжения в походе.	3		3		Использование туристического снаряжения в походе.	текущий

Раздел №5

Туристическая группа в походе (24ч.)

15.	1 группа- 22.10	Туристическая группа в походе. План подготовки похода. Особенности маршрута. Правила поведения в походе.	3	3		План подготовки похода. Особенности маршрута. Правила поведения в походе.		текущий
16.	1 группа- 23.10	Туристическая группа в походе Соревнования с использованием туристического снаряжения	3		3		Соревнования с использованием туристического снаряжения	текущий
17.	1 группа- 29.10	Туристическая группа в походе План подготовки похода. Особенности маршрута похода, правила поведения в походе.	3		3		План подготовки похода. Особенности маршрута похода, правила поведения в походе.	текущий
18.	1 группа- 30.10	Туристическая группа в походе Туристические прогулки.	3		3		Туристические прогулки.	текущий

19.	1 группа-05.11	Туристическая группа в походе Туристические прогулки.	3		3		Туристические прогулки.	текущий
20.	1 группа-06.11	Туристическая группа в походе Туристические прогулки.	3		3		Туристические прогулки.	текущий
21.	1 группа-12.11	Туристическая группа в походе Туристические прогулки.	3		3		Туристические прогулки.	текущий
22	1 группа-13.11	Туристическая группа в походе Туристические прогулки.	3		3		Туристические прогулки.	

Раздел №6

Топография и ориентирование (30ч.)

23.	1 группа-19.11	Топография и ориентирование Простейшие условные знаки. Ориентирование с помощью карты в походе.	3		3	Простейшие условные знаки. Ориентирование с помощью карты в походе.		
24.	1 группа-20.11	Топография и ориентирование Походы выходного дня	3		3		Походы выходного дня	текущий
25.	1 группа-26.11	Топография и ориентирование Простейшие условные знаки. Ориентирование с помощью карты в походе.	3		3		Простейшие условные знаки. Ориентирование с помощью карты в походе.	текущий

26.	1 группа- 27.11	Топография и ориентирование Определение основных топографических значков.	3		3		Определение основных топографических значков.	текущий
27.	1 группа- 03.12	Топография и ориентирование Определение основных топографических значков. Зарисовка топографических знаков.	3		3		Определение основных топографических значков. Зарисовка топографических знаков.	
28.	1 группа- 04.12	Топография и ориентирование Определение основных топографических значков.	3		3		Определение основных топографических значков.	
29.	1 группа- 10.12	Топография и ориентирование Определение названий условных	3		3		Определение названий условных	
30.	1 группа- 11.12	Топография и ориентирование. Определение названий условных обозначений по карточкам. Зарисовка топографических знаков.	3		3		Определение названий условных обозначений по карточкам. Зарисовка топографических знаков.	
31.	1 группа- 17.12	Топография и ориентирование Определение названий условных	3		3		Определение названий условных	

32.	1 группа- 18.12	Топография и ориентирование Кроссворды по условным знакам.	3		3		Кроссворды по условным знакам.	
-----	--------------------	--	---	--	---	--	--------------------------------	--

Раздел №7

Пешеходный туризм (18ч.)

33.	1 группа- 24.12	Пешеходный туризм Порядок движения по дорогам. Способы преодоления простейших препятствий.	3		3		Порядок движения по дорогам. Способы преодоления простейших препятствий.	
34.	1 группа- 25.12	Пешеходный туризм Преодоление естественных и искусственных препятствий.	3		3		Преодоление естественных и искусственных препятствий.	текущий
35.	1 группа- 14.01	Пешеходный туризм Преодоление естественных и искусственных препятствий.	3		3		Преодоление естественных и искусственных препятствий.	текущий
36.	1 группа- 15.01	Пешеходный туризм Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий.	3		3		Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий.	текущий

37.	1 группа- 21.01	Пешеходный туризм Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий	3				Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий.	
38.	1 группа- 22.01	Пешеходный туризм Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий	3		3		Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших препятствий.	текущий

Раздел №8 Основы краеведения (21ч.)

39.	1 группа- 28.01	Основы краеведения Растительный мир Ефремовского района. Животный мир Ефремовского района.	3	3		Растительный мир Ефремовского района. Животный мир Ефремовского района.	.	текущий
40.	1 группа- 29.01	Основы краеведения Растительный мир Ефремовского района. Животный мир Ефремовского района.	3	3		Растительный мир Ефремовского района. Животный мир Ефремовского района.		текущий

41.	1 группа- 04.02	Основы краеведения Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц.	3		3		Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц.	текущий
42.	1 группа- 05.02	Основы краеведения Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц.	3		3		Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц.	текущий
43.	1 группа- 11.02	Основы краеведения Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц	3		3		Выполнение краеведческих заданий: сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков, следов животных и птиц.	
44.	1 группа- 12.02	Основы краеведения Сбор растений для гербария. Изготовление и установка простейших кормушек.	3		3		Сбор растений для гербария. Изготовление и установка простейших кормушек.	текущий

45.	1 группа-18.02	Основы краеведения Сбор растений для гербария. Изготовление и установка простейших кормушек.	3		3		Сбор растений для гербария. Изготовление и установка простейших кормушек.	текущий
-----	----------------	---	---	--	---	--	--	----------------

Раздел №9 Походы выходного дня (18ч.)

46.	1 группа-19.02	Походы выходного дня Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	3		3		Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	текущий
47.	1 группа-25.02	Походы выходного дня Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	3		3		Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	текущий
48.	1 группа-26.02	Походы выходного дня Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	3		3		Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	текущий
49.	1 группа-04.03	Походы выходного дня Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	3		3		Организация, подготовка и проведение походов выходного дня.	текущий

50.	1 группа- 05.03	Походы выходного дня Подведение итогов.	3		3		Подведение итогов.	текущий
51.	1 группа- 11.03	Походы выходного дня Фотоотчет.	3		3		Фотоотчет.	текущий

Раздел №10 Общая физическая подготовка (45ч.)

52.	1 группа- 12.03	Общая физическая подготовка. Правила распределения физической нагрузки на занятиях. Разновидности общеразвивающ их упражнений.	3		3	.Правила распределения физической нагрузки на занятиях. Разновидности общеразвиваю щих упражнений.		текущий
53.	1 группа- 18.03	Общая физическая подготовка ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	3		3		ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	текущий

54.	1 группа- 19.03	Общая физическая подготовка ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	3		3		ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	текущий
55.	1 группа- 25.03	Общая физическая подготовка Подвижные и спортивные игры.	3		3		Подвижные и спортивные игры.	текущий
56.	1 группа- 26.03	Общая физическая подготовка ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	3		3		ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные и спортивные игры.	текущий
57.	1 группа- 01.04	Общая физическая подготовка Бег с ускорением. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	3		3		.Бег с ускорением. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	текущий

58.	1 группа-02.04	Общая физическая подготовка Челночный бег 3 по 10 метров .Прыжок в длину с места препятствий. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Челночный бег 3 по 10 метров .Прыжок в длину с места препятствий. Подвижные и спортивные игры.	текущий
59.	1 группа-08.04	Общая физическая подготовка Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры.	текущий
60.	1 группа-09.04	Общая физическая подготовка Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3		3		Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	текущий
61.	1 группа-15.04	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скакалках. Упражнения с мячами. Упражнения по заданию. Упражнения на время.	3		3		Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скакалках. Упражнения с мячами. Упражнения по заданию. Упражнения на время.	текущий

62.	1 группа- 16.04	Общая физическая подготовка Упражнения на скакалках. Подвижные игры и эстафеты. Метание мяча на дальность.	3		3		Упражнения на скакалках. Подвижные игры и эстафеты. Метание мяча на дальность.	текущий
63.	1 группа- 22.04	Общая физическая подготовка Комбинированная эстафета. Круговая тренировка. Упражнения с мячами. Упражнения по заданию.	3		3		Комбинированная эстафета. Круговая тренировка. Упражнения с мячами. Упражнения по заданию.	текущий
64.	1 группа- 23.04	Общая физическая подготовка Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скакалках. Подвижные игры и эстафеты.	3		3		Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скакалках. Подвижные игры и эстафеты.	текущий
65.	1 группа- 29.04	Общая физическая подготовка Упражнения на время. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	текущий

66.	1 группа- 30.04	Общая физическая подготовка Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	текущий
Раздел №11 Учебные соревнования. Игры(15ч.)								
67.	1 группа- 06.05	Учебные соревнования. Игры. Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	текущий
68.	1 группа- 07.05	Учебные соревнования. Игры. Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	3		3		Полоса препятствий. Подвижные и спортивные игры.	текущий
69.	1 группа- 13.05	Учебные соревнования. Игры. Полоса препятствий с элементами техники пешеходного туризма. Эстафеты.	3		3		Полоса препятствий с элементами техники пешеходного туризма. Эстафеты.	текущий
70.	1 группа- 14.05	Учебные соревнования. Игры. Игры с быстрым передвижением.	3		3		.Игры с быстрым передвижением.	текущий

71.	1 группа-20.05	Учебные соревнования. Игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования	3		3		Игры на местности с элементами техники ориентирования.	зачет
Раздел №12 Итоговое занятие (3ч.)								
72.	1 группа-21.05	Итоговое занятие Подведение итогов за период обучения.	3		3		Подведение итогов за период обучения.	тестирование зачет по туристической технике
		Всего часов	216	34	182			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Направление воспитательной деятельности	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	<i>гражданско-патриотическое</i>	Ознакомление с Государственной символикой России: -беседа – знакомство «Символы России: герб, флаг, гимн»	февраль	Моренков В.В.
2.	<i>работа с родителями</i>	Участие в соревнованиях, олимпиадах по профилю.	в течение года	Моренков В.В.
3.	<i>духовно-нравственное</i>	Презентации «История российского спорта».	март	Моренков В.В.
4.	<i>трудовое</i>	Просмотр учебно-познавательных фильмов.	ежемесячно	Моренков В.В.
5.	<i>экологическое</i>	Участие в мероприятиях тематической недели.	апрель	Моренков В.В.
6.	<i>эстетическое</i>	Беседа «Безопасный путь», «Правила поведения во время каникул», «Вредные привычки».	в течение года	Моренков В.В.
7.	<i>формирование ЗОЖ</i>	Участие в месячнике «Марафон здоровья»	февраль	Моренков В.В.