Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ И.В.Большаков
Приказ от 01.09.2023 № 173-о

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4F20DD5A436FAD12ADEC85EB4539CBBD
Владелец: Большаков Илья Владимирович
Действителен: с 12.08.2022 до 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

Срок освоения программы 1 год

Возраст обучающихся 9-11 лет

Объем программы: 72 часа

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Лобович Е.В.
(фамилия инициалы)

Санкт-Петербург

2023 год

Целью данной программы является формирование навыков здорового образа жизни ребенка и организация собственного свободного времени средствами туризма и спортивного ориентирования.

Задачи *текущего года*

***образовательные*:**

- Овладеть начальными знаниями, умениями и навыками из области ориентирования и туризма;
- Овладеть знаниями, умениями и навыками из области ориентирования, туризма, элементами географии;
- Привить навыков здорового образа жизни и использования свободного времени.

***развивающие*:**

- Укрепить здоровья
- Совершенствовать физические качества

***воспитательные*:**

- Воспитать чувства коллективизма, ответственности
- Воспитать уважение к себе и окружающим предоставление возможностей для проявления социальной активности походов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первый год обучения

№	Разделы	темы	Кол-во часов			Форма контроля
			Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения – 72 ч/г (2 ч/н)						
1		Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	2		2	Пр. работа
2	Туризм	Безопасность тур. походов	2	1	3	тест
		Снаряжение и инвентарь	1	12	13	Пр. работа
		Гигиена и оказание доврачебной помощи	2	4	6	Пр. работа
		Питание	2	4	6	Тест по питанию
		Техника спортивного туризма	1	2	3	Пр. работа
3	Топография и ориентирование	Топография	2	2	4	тест
		Ориентирование	2	10	12	Пр. работа
4	Общефизическая подготовка	ОФП	2	10	12	норматив
5	соревнования	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию. Подготовка к ЛОК	1	10	11	Норматив, отчет
		Всего:	17	55	**72**	

Планируемые результаты программы (по текущему году)

- *Предметные* - овладеть начальными знаниями, умениями и навыками из области ориентирования и туризма.
- *Метапредметные* - Повысить физические показатели от исходных.
- *Личностные* - Уметь трудиться и отдыхать в коллективе

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

(по текущему году)

1. Туризм.

1.1 *Техника безопасности*

Техника безопасности при проведении занятий на местности и на соревнованиях. Понятие о контрольном времени на тренировках и соревнованиях. Понятия о травмах. Предупреждение травматизма на занятиях. Дисциплина. Движение, бивак, костер. Насекомые, растения, ягоды, грибы. Ночные отлучки из лагеря, купание. Вода, продукты.

Практические занятия. Решение ситуационных задач.

1.2 *Снаряжение и инвентарь.*

Требования к общественному и личному снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость, надежность в работе; списки снаряжения, ремонт снаряжения, распределение весовой нагрузки в походе, выкройки и материалы. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения.

1.3 *Доврачебная помощь и гигиена.*

Соблюдение гигиенических требований в походе и на соревнованиях. Походный травматизм. Заболевания в походе Профилактика заболеваний и травматизма. Первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях, ядовитых укусах, обморожениях, ожогах, отравлениях, поражении электричеством. Индивидуальный перевязочный пакет, его комплектование и упаковка.

Практические занятия. Комплектование индивидуального пакета. Наложение повязок. Оказание помощи условно пострадавшему.

1.4 *Питание.*

Общие понятия о калорийности и составе продуктов. Нормы закладок и алгоритм приготовления пищи. Упаковка и хранение.

Практические занятия. Составление раскладки на поход. Упаковка продуктов.

2.Топография и спортивное ориентирование.

Легенда, масштаб, нагрузка карт. Различия в использовании. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные и контурные карты. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Эволюция спортивных карт. Чтение карты и перевод расстояния в зависимости от масштаба. Планирование дистанции и тактика прохождения. Разрядные требования. Постановка КП.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения на измерение расстояний на карте. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Упражнения на запоминание знаков. Работа с картой и компасом (ориентирование карты, способы ориентирования карты, определение точки стояния, сличение карты с местностью). Постановка КП. Прохождение учебных дистанций.

2. Общая физическая подготовка.

Методика воспитания физических качеств: сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость. Лыжная подготовка. История развития лыж. Влияние на организм. Прикладное значение.

Практические занятия. Упражнения на развитие силы, ловкости, скорости, выносливости, гибкости. Освоение и отработка лыжной техники. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

3. Соревнования.

4.1. *Соревнования по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанция).*

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Знакомство с нормативными документами.

Применение узлов. Преодоление естественных препятствий согласно «Правилам» и «Руководства». Подготовка к соревнованиям и дистанциям 1 класса.

Понятие о тактике при прохождении дистанций. Тактические ходы и приемы при прохождении различных естественных препятствий. Тактика командных действий.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

4.2. *Соревнования по спортивному ориентированию.*

Правила соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Практические занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование (по текущему году)

№п\п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	по плану	по факту
1.	Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	1		13.09.22	13.09.22
2.	Безопасность тур. походов	1		16.09.22	16.09.22
3.	Снаряжение и инвентарь	1		20.09.22	20.09.22
4	Снаряжение и инвентарь		1	23.09.22	23.09.22
5	Снаряжение и инвентарь		1	27.09.22	27.09.22
6	Снаряжение и инвентарь		1	30.09.22	30.09.22
7	Снаряжение и инвентарь		1	04.10.22	04.10.22
8	Снаряжение и инвентарь		1	07.10.22	07.10.22
9	Снаряжение и инвентарь		1	11.10.22	11.10.22
10	Снаряжение и инвентарь		1	14.10.22	14.10.22
11	Снаряжение и инвентарь		1	18.10.22	18.10.22
12	Снаряжение и инвентарь		1	21.10.22	21.10.22
13	Снаряжение и инвентарь		1	25.10.22	25.10.22
14	Снаряжение и инвентарь		1	28.10.22	28.10.22
15	Снаряжение и инвентарь		1	01.11.22	01.11.22
16	Гигиена и оказание доврачебной помощи	1		04.11.22	
17	Гигиена и оказание доврачебной помощи		1	08.11.22	
18	Гигиена и оказание доврачебной помощи		1	11.11.22	
19	Гигиена и оказание доврачебной помощи	1		15.11.22	
20	Гигиена и оказание доврачебной помощи		1	18.11.22	
21	Гигиена и оказание доврачебной помощи		1	22.11.22	
22	Питание	1		25.11.22	
23	Питание		1	29.11.22	
24	Питание		1	02.12.22	
25	Питание	1		06.12.22	
26	Питание		1	09.12.22	

27	Питание		1	13.12.22	
28	Техника спортивного туризма	1		16.12.22	
29	Техника спортивного туризма		1	20.12.22	
30	Техника спортивного туризма		1	23.12.22	
31	Топография	1		27.12.22	
32	Топография	1		30.12.22	
33	Организационное занятие. Задачи и содержание программы. Виды туризма и их особенности.	1		10.01.23	
34	Безопасность тур. походов	1		13.01.23	
35	Безопасность тур. походов		1	17.01.23	
36	Топография		1	20.01.23	
37	Топография		1	24.01.23	
38	Ориентирование	1		27.01.23	
39	Ориентирование	1		03.02.23	
40	Ориентирование		1	07.02.23	
41	Ориентирование		1	10.02.23	
42	Ориентирование		1	14.02.23	
43	Ориентирование		1	17.02.23	
44	Ориентирование		1	21.02.23	
45	Ориентирование		1	24.02.23	
46	Ориентирование		1	28.02.23	
47	Ориентирование		1	03.03.23	
48	Ориентирование		1	07.03.23	
49	Ориентирование		1	10.03.23	
50	ОФП	1		14.03.23	
51	ОФП	1		17.03.23	
52	ОФП		1	21.03.23	
53	ОФП		1	24.03.23	

54	ОФП		1	28.03.23	
55	ОФП		1	31.03.23	
56	ОФП		1	04.04.23	
57	ОФП		1	07.04.23	
58	ОФП		1	11.04.23	
59	ОФП		1	14.04.23	
60	ОФП		1	18.04.23	
61	ОФП		1	21.04.23	
62	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	1		25.04.23	
63	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	28.04.23	
64	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	05.05.23	
65	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	11.05.23	
66	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	12.05.23	
67	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	16.05.23	
68	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	19.05.23	
69	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	23.05.23	
70	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	25.05.23	

71	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	26.05.23	
72	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.		1	30.05.23	
Итого:		17	55	Всего	72