НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Общая физическая подготовка и основы туризма»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3 года

ПЕДАГОГ

Марина Александровна Сахаутдинова

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7-12 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

648

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно важна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагогов и является отображением единства теории и практики. В программе также представлен модуль «Основы техники и тактики туризма». Этот модуль способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению самостоятельной деятельности.

Отличительной особенностью является модульное построение программы. Благодаря этому каждый педагог может выбрать из неё подходящий модуль, то есть тот модуль, который подходит по времени года, которым он лучше владеет и который заинтересует обучающихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: воспитание самостоятельной, разносторонне и физически развитой личности, способной совершенствовать физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

1. Воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
2. Воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
3. Воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
4. Воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные:

1. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой;
2. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
3. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно

национальных и местных традиций.

Предметные:

1. Создание условий для развития и укрепления здоровья обучающихся;
2. Освоение знаний о физической культуре и туризме и их роли в формировании здорового образа жизни.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Модуль I. «Основы туристско-экскурсионной подготовки»

Туристские путешествия, история развития туризма, особенности родного края.

Личное и групповое туристское снаряжение.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Подготовка к походу, путешествию.

Питание в туристском походе.

Туристские должности в группе.

Участие в туристическом слёте.

Экскурсии

Модуль II. «Спортивные игры. Мини-футбол».

История футбола.

Технико-тактическая подготовка.

Участие в соревнованиях по мини-футболу.

Модуль III. «Техника и тактика в пеше-водном туристском походе».

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Правила движения в походе, преодоление препятствий на суше и воде.

Техника и тактика в пеше-водном туристском походе.

Подведение итогов похода.

Туристские слеты и соревнования.

Походы выходного дня

Модуль IV. «Конькобежная подготовка. Хоккей с мячом. Шорт-трек».

История и теория хоккея и шорт-трека.

Элементы фигурного катания.

Подготовка к соревнованиям по шорт-треку.

Участие в соревнованиях по шорт-треку.

Хоккейная подготовка.

Подготовка к соревнованиям по хоккею.

Участие в соревнованиях по хоккею.

Модуль V. «Топография и ориентирование».

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.

Способы ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Модуль VI. «Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности».

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Походная медицинская аптечка.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Участие в туристическом слёте.

Модуль VII. «Легкоатлетические упражнения».

Эстафетные виды.

Технико-тактическая подготовка.

Участие в сезонных состязаниях.

Модуль VIII. «Подвижные игры».

Военизированные игры и туристические эстафеты.

Игры народов. Подвижные игры.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль - проходит в течение учебного года.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней, зачетный многодневный некатегорийный поход, участие в туристических слётах и соревнованиях по разным видам спорта.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – ФЗ № 273);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ № 533);
4. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 г. № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Основная литература

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 2017 г.
2. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2019 г.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2018 г.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования- М.: ФЦДЮТиК, 2020 г.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2017 г.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии, 2018 г.
7. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 2017 г.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. [Текст] - М.: Советский спорт, 2021 г.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2018 г.
10. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе - М.: Феникс, 2017 г.

Дополнительная литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Водный туризм. Составитель Григорьев В. Н. – М.: Просвещение, 1981 г.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981 г.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994 г.

5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
6. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
7. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
8. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е. И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993 г.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г.
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
11. Подготовка вратарей в футбольной школе/ И.А. Швыков, 2005 г.
12. "ФУТБОЛ" Банников, Минязев, Босоногов, Стаин. Учебно-электронное текстовое издание.
13. Играй в мини-футбол/ Андреев С. Н. Советский спорт.
14. Бардин, К.В. Азбука туризма/ К.В. Бардин, - М.: Просвещение, 1981 г.
15. Верзилин, Н. По следам Робинзона/ Н. Верзилин, - Л.: "Детская литература", 1974 г.
16. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности. — М.: Нолидж, 1996 г.
17. Джон Уайзман. SAS. Руководство по выживанию. М. Атрель. 2005 г.
18. Дихтярев, В. Я. Вся жизнь – поход / В.Я. Дихтярев, -М.: ЦДЮТур, 1999 г. http://skitalets.ru/index.htm
19. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы - М.:"Физкультура и спорт", 1981 г.
20. Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро “Турист”, Москва—1983 г.
21. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат". 1982 г. http://skitalets.ru/index.htm
22. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/Ю.А. Штюмер, - М. "Физкультура и спорт". 1983 г.
23. Хоккей с мячом. Правила соревнований. / М., 1975 г.
24. М. Щеглов, В. Соснин, В. Юрин. «Хоккей с мячом». Энциклопедия. Москва, «Новые технологи», 2009 г.
25. И. Сизиков. «Хоккей с мячом. Чемпионат страны. Люди. Игры, голы», Абакан, «самиздат», 2007 г.
26. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990 г.
27. Алешин В. М., Серебреников А. В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985 г.
28. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983 г.
29. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
30. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997 г.
31. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
32. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976 г.
33. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992 г.
34. Лях В. И. Физическая культура. 1-4кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.:Просвещение, 2010 г.
35. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005 г.;
36. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов, ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002 г.

Интернет – ресурсы

1. http://turcentrrf.ru/konkurs-metodicheskih-materialov
2. http://yoventour.ru/bank-metodicheskix-materialov-2/
3. http://litcey.ru/turizm/107091/index.html
4. https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/08/26/zanimatelnaya-topografiya-i-orientirovanie
5. https://infourok.ru/rabochaya-programma-osnovi-topografii-i-orientirovaniya-1243360.html
6. http://elib.psuti.ru/Gillenberg_Mezhman_Tehnika_i_taktika_igry_v_mini_futbol.pdf
7. http://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
8. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/08/27/programma-po-fizicheskoy-kulture-po-hokkeyu-s-myachompo-lfk