

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТиПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В. Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
туристско-краеведческой направленности

«Пешеходный туризм»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1-ый год обучения;

Номер группы –1

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

Разработал: **Гречкин К.В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Гречкин Константин Владимирович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Гречкин Константин Владимирович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	основное общее образование
<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,</p>	<p>В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелен в этом году - это приобщение к туристской деятельности и приобретению навыков юного туриста, навыков самостоятельной деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.</p> <p>При занятии детей в объединении буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься туризмом, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных туристских форм.</p>
Особенности организации образовательной	При разработке программного материала для

<p>деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количества учебных часов по программе; - количества учебных часов согласно расписанию; - информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<p>занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе третьего года обучения составляет 324 часа.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам «Подготовка и проведение походов».</p>
<p>Задачи на текущий учебный год для объединения «Пешеходный туризм»</p>	<p>Задачи:</p> <p style="text-align: center;"><i>Оздоровительные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; - формирование и укрепление всех групп мышц <p><i>Образовательные:</i></p> <p style="text-align: center;"><i>научить</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться по местным предметам и компасу; - преодолевать препятствия туристской дистанции; - применять и вязать основные туристские узлы; - оказать первую доврачебную помощь; - выполнять различные физические упражнения; - соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях; <p><i>познакомить:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с разнообразными практическими навыками по

основам туризма, ориентирования;

- с жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для поведения в экстремальных ситуациях;

привить:

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

- устойчивый интерес к занятиям туризмом;

сформировать:

- основные туристские навыки;

- навыки работы в команде;

- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

Воспитательные:

воспитать

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность

Развивающие:

развить

- личностный потенциал ребенка;

- стремление к правильному физическому развитию

	<p>учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности; - коммуникативную компетентность в общении <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Режим занятий: три раза в неделю – 3,3,3 часа. Общее количество учебных занятий в год – 324 часа. Между занятиями предусмотрены 15-минутные перемены.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 11 до 15 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p> <p>Обязательными условиями проведения занятий являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – смена видов деятельности; – положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в</p>	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году :</p>

<p>текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p><u>К концу третьего года обучения дети должны знать:</u></p> <p>Иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о планах, целях и задачах на новый учебный год; - об истории развития туристско-краеведческого движения в России; - о задачах, организации, судейской коллегии, участниках туристских слетов и соревнований, медицинском обеспечении, видов туристских соревнований, особенностях их проведения, мерах безопасности; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная); - тактику и технику при прохождении дистанции в связках, командой; - физиологические закономерности формирования двигательных навыков; - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки; - возможные ошибки и нарушения, их классификацию; - правила техники безопасности; - принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.
--	---

Уметь:

- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;
- составления тактики прохождения дистанции командой для дистанции 2 и 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная);
- техники наведения этапов.

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- потребность в здоровом образе жизни;
- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;
- основные туристские навыки;
- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;
- навыки работы с туристским снаряжением;
- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, походы выходного дня, открытое занятие для родителей и др.

После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Календарный учебный график

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Место проведения занятия	Дата проведения
Введение	1	Информация о работе секции, техника безопасности.	ЦО № 27, спортивный зал	5.09.2023
1	2	Страховочная система. Самостраховка..	ЦО № 27, спортивный зал	7.09.2023
	3	Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования	На местности	9.09.2023
	4	Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.	ЦО № 27, спортивный зал	12.09.2023
	5	Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	ЦО № 27, спортивный зал	14.09.2023
	6	Вязка узлов и применение их по назначению.	На местности	16.09.2023
	7	Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение	ЦО № 27, спортивный зал	19.09.2023
	8	Применение карабинов.	ЦО № 27, спортивный зал	21.09.2023
	9	Правила и последовательность действий при работе на различных технических этапах.	На местности	23.09.2023
	10	Личное прохождение технических этапов	ЦО № 27, спортивный зал	26.09.2023
	11	Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	ЦО № 27, спортив	28.09.2023

			ный зал	
--	--	--	---------	--

12	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей..	На местности
----	---	--------------

1	13	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.	ЦО № 27, спортивный зал
	14	Бег по пересеченной местности	ЦО № 27, спортивный зал
	15	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.	На местности
2	16	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату	ЦО № 27, спортивный зал
	17	Подтягивание из виса. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».	ЦО № 27, спортивный зал
	18	Бег по пересеченной местности	На местности
	19	Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью.	ЦО № 27, спортивный зал
	20	Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м.	ЦО № 27, спортивный зал
3	21	Бег по пересеченной местности	На местности
2	22	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	ЦО № 27, спортивный зал
	23	Метание малого мяча в цель и на дальность.	ЦО № 27, спортивный зал
2	24	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки).	На местности
	25	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».	ЦО № 27, спортивный зал
	26	Бег по пересеченной местности	ЦО № 27, спортивный зал
3	27	Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.	ЦО № 27, спортивный зал
1	28	Личное прохождение технических этапов	ЦО № 27, спортивный зал
2	29	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату	На местности
1	30	Подъем по склону с командной страховкой	ЦО № 27, спортивный зал
	31	Подъем по навесной переправе и спуск на восьмёрки	ЦО № 27, спортивный зал
	32	Подъем по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.	На местности
	33	Траверс склона с двумя и более опорными точками	ЦО № 27, спортивный зал

34	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки	ЦО № 27, спортивный зал
35	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.	На местности
36	Переправа маятником через ручей, овраг	ЦО № 27, спортивный зал

1	37	Переправа по параллельным перилам
	38	Переправа по параллельным перилам
	39	Переправа по бревну через ручей, овраг
	40	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	41	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
	42	Отработка навыка подъёма по скаладруму.
2	43	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
	44	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
3	45	Кроссовый бег в переменном темпе на 1000 метров
1	46	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
	47	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки.
3	48	Бег на 50 и 100 метров. С высокого и низкого старта
1	49	Подъём по вертикальным перилам без пантина.

1	50	Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.
1	51	Подъём по вертикальным перилам без пантина.
3	52	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности
1	53	Лыжная подготовка. Преодоление спусков и подъёмов
	54	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки.
	55	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	56	Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная

	57	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
3	58	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
2	59	Лыжная подготовка. 5 км.
3	60	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
1	61	Личное прохождение технических этапов
	62	Личное прохождение технических этапов Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная

1	63	Отработка навыка подъёма по скаладрому.
3	64	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
1	65	Лыжная подготовка 10 км.
	66	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.
4	67	Движение по крутонаклонной навесной переправе
1	68	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	69	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	70	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	71	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	72	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
	73	Лыжный поход выходного дня.
2	74	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки).

2	75	Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная
1	76	. Переправа по бревну через ручей, овраг
4	77	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
1	78	Ориентирование на местности. (по карте, с помощью компаса)
	79	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.
	80	Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью.
2	81	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки
	82	Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м.
1	83	Прохождение комбинированных дистанций на местности
	84	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	85	. Подъём по склону с командной страховкой
	86	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина

2	87	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
	88	Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.
1	89	Подъем по склону с командной страховкой
	90	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
	91	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
	92	Подъем и спуск по склону с командной страховкой
2	93	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
	94	Поход выходного дня
4	95	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
1	96	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
	97	Прохождение комбинированных дистанций на местности
2	98	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.
3	99	Кроссовый бег в переменном темпе на 1000 метров
1	100	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
1	101	Подъем по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	102	Подъем по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина. Поход выходного дня
	103	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
2	104	Подъем по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
1	105	Подъем по склону с командной страховкой
	106	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
2	107	Поход выходного дня
1	108	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.

