

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

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 – 2-ой год обучения;

Номер группы –1

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

Разработала: **Рахманина Н.В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Рахманина Наталья Васильевна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Рахманина Наталья Васильевна**

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 нацелена 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 наборе детей в объединение 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 первого года обучения составляет 216 часов.</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: right;">Оздоровительные</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 style="text-align: right;">Образовательные:</p> <p>научить</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>познакомить:</p>

- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к правильному физическому развитию учащихся; - 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: два раза в неделю – 2 и 4 часа. Общее количество учебных занятий в год – 216 часов. 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.

Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Ожидаемые результаты в текущем учебном году :

К концу первого года обучения дети должны знать:

Иметь представление:

- о планах, целях и задачах на новый учебный год;
- об истории развития туристско-краеведческого движения в России;
- об историческом краеведении, его основных источниках, поисково-исследовательском характере;
- о фондах и экспозициях музеев, как источнике изучения родного края;
- о древнейшей истории края, об истории края в период XIV – XX вв.;
- о задачах, организации, судейской коллегии, участниках туристских слетов и соревнований, медицинском обеспечении, видов туристских соревнований, особенностях их проведения, мерах безопасности;

По окончании первого года обучения учащиеся должны **знать:**

1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
2. Способы измерения расстояний на местности и на карте.
3. Правила и виды туристских соревнований.
4. Охрану природы.

Должны **уметь:**

1. Ориентироваться в заданном направлении.
2. Проходить дистанцию 2 класса на туристских соревнованиях.
3. Вязать узлы: простой и усложнённый проводник, восьмерка, грейпвайн, косой схватывающий, палаточный, ткацкий, двойной

штык.

4. Оказывать первую доврачебную помощь

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.

Календарно-тематический график на 2023-2024 учебный год.

Объединение «Пеший туризм»

туризм»

Группа №1,2 (Второй год обучения)

№ занятия	Дата	Тема занятия	К-во часов	Примечание
1.	07.09	<u>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.</u> Задачи объединения, планы на год.	2	С/з
2.	10.09	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
3.	14.09	Понятие страховки и самостраховки.	2	
4.	17.09	Участие в областных соревнованиях по ориентированию.	4	
5.	21.09	Правила поведения при переезде на транспорте.	2	
6.	24.09	Участие в первенстве города по ориентированию.	4	По назначению
7.	28.09	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
8.	01.10	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
9.	05.10	Условия прохождения препятствий	2	С/з
10.	08.10	Прохождение препятствий: параллельные перила, бревно.	4	
11.	12.10	Специальное снаряжение для натягивания и снятия перил.	2	С/з
12.	15.10	Соревнования по туристическому многоборью.	4	
13.	19.10	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости.	2	
14.	22.10	Спортивные игры.	4	С/з
15.	26.10	Вязка туристических узлов.	2	
16.	29.10	Подвижные игры.	4	С/з
17.	02.11	Охрана природы.	2	
18.	05.11	Спортивные игры.	4	
19.	09.11	Тестирование	2	
20.	12.11	ОФП	4	С/з
21.	16.11	Тестирование	2	
22.	19.11	Вязка туристических узлов.	4	
23.	23.11	Тестирование	2	
24.	26.11	Отработка навыков прохождения этапа «Маятник».	4	По назначению
25.	30.11	Тестирование	2	
26.	03.12	Вязка туристических узлов.	4	
27.	07.12	Кроссовая подготовка	2	
28.	10.12	Спортивные игры.	4	С/з

29.	14.12	Тестирование	2	
30.	17.12	Спортивные игры.	4	С/з
31.	21.12	Тестирование	2	
32.	24.12	Подвижные игры.	4	
33.	28.12	Тестирование	2	
34.	31.12	Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью	4	
35.	11.01	Вязка туристических узлов.	2	
36.	14.01	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
37.	18.01	Подготовка снаряжения. Личное и групповое снаряжение.	2	
38.	21.01	Подвижные игры.	4	
39.	25.01	Состав документов для заявки в МКК. Подготовка документов.	2	
40.	28.01	Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью.	4	По назначению
41.	01.02	Стратегия и тактика похода.	2	
42.	04.02	Подвижные игры.	4	С/з
43.	08.02	Права и обязанности участников похода.	2	
44.	11.02	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
45.	15.02	Снаряжение похода.	2	
46.	18.02	Ориентирование на местности.	4	
47.	22.02	Вязка туристических узлов.	2	
48.	29.02	Подвижные игры.	2	С/з
49.	03.03	Упражнения на физическую выносливость.	4	
50.	07.03	Ориентирование на местности.	2	
51.	14.03	Вязка туристических узлов.	2	
52.	17.03	Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью.	4	По назначению
53.	21.03	Подвижные игры.	2	С/з
54.	24.03	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
55.	28.03	Изучение маршрута	2	
56.	31.03	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
57.	04.04	Ориентирование на местности.	2	По назначению
58.	07.04	Кроссовая подготовка: бег до 3 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	
59.	11.04	Подвижные игры.	2	С/з
60.	14.04	Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.	4	
61.	18.04	Подвижные игры.	2	С/з

62.	21.04	Подготовка к 4 этапу кубка по тур. многоборью.	4	По назначению
63.	25.04	Натягивание перил.	2	
64.	02.05	Подготовка к соревнованиям по туристическому многоборью	2	По назначению
65.	05.05	Подвижные игры.	4	С/з
66.	16.05	Отработка навыков прохождения этапа «Навесная переправа».	2	
67.	19.05	Отработка навыков прохождения этапа «Спуск-подъём».	4	
68.	23.05	Спортивные игры	2	С/з
69.	26.05	Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.	4	
70.	30.05	Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.	2	
71.		Правила нахождения в походе у водоёмов и в лесу. Правила организации купания.	2	
72.		Кроссовая подготовка: бег до 4 км. Развитие выносливости.	4	