Муниципальное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 14

ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете Зам. директора по ВР

Протокол № 6 \_\_\_\_\_\_Косарева Е.И.

« 11 » мая 2021 г. «11» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 14

\_\_\_\_\_\_Алёшкина Г.М.

Приказ № 65

«11» мая 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: ознакомительный

Рекомендовано для возраста: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель

Токарева Юлия Петровна

Учитель физической культуры

МОУ СОШ № 14

г. Комсомольск-на-Амуре,

2021

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП**

**Пояснительная записка**

*Направление программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа(далее - Программа)«Подготовка к сдаче нормативов ГТО» физкультурно-спортивной направленности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа может быть реализована как в течение учебного года, так и в каникулярное время.

Комплекс ГТО - это система непрерывного физического воспитания от 6 до 70 лет и старше. Каждая возрастная ступень комплекса содержит нормативы (обязательные и по выбору) для оценки уровня развития основных физических качеств человека, а также рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний комплекса ГТО включают тесты на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Туристский поход – наиболее массовая и популярная форма туристской деятельности для детей и подростков. Такая форма сочетает активный отдых, оздоровление участников, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, что очень важно для подрастающего поколения.

Пешеходные маршруты, прогулки, походы выходного дня – все эти формы активного туризма очень популярны среди населения Хабаровского края. Ежегодно тысячи ребят принимают участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности. Однако, сдача норматива ГТО для учащихся в формате туристского похода на сегодняшний день не доступна.

* Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами и локальными актами:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

− 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, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

− Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

−Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

− 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)»;

* Устав образовательной организации
* Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 г. № 403

*Актуальность, педагогическая целесообразность программы*

ДООП способствует формированию здоровой гармонично-развитой личности, повышению качества жизни и увеличению ее продолжительности.

Содержание программы строится с учётом возрастных и психологических особенностей и возможностей детей.

*Адресат программы:*

Программа рассчитана для учащихся 11-16 лет.

*Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | | Кол-во занятий в месяц | Кол-во часов |
| 9 месяцев | 1 час | | 2 | 16 |
| Итого по программе | | 16 | | |

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**Развитие мотивации учащихся к сдаче норм ГТО, средствами спортивного туризма.

**Задачи программы:**

- сформировать положительное отношение к спорту для участия в категорийных походах и походах выходного дня;

- развить основные физические способности и повысить функциональные возможности организма;

- сформировать у учащихся осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Виды туризма** |  |  |  |  |
| 1.1 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 1 | 1 |  | Тест |
| 1.2 | Установка палатки | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование |
| 1.3 | Укладка рюкзака | 0,5 |  | 0,5 | Спортивная эстафета |
| 1.4 | Разведение костра | 1 | 0,5 | 0,5 | Спортивная эстафета |
| 1.5 | Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.6 | Вязка узлов | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 1.7 | Навыки ориентирования | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 1.8 | Оказание первой помощи | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.9 | Способы транспортировки пострадавшего | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.10 | Определение топографических знаков. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.11 | Определение расстояния до недоступного объекта. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тест |
| 1.12 | Навыки спасения на воде «конец Александрова» (выброска) | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| 1.13 | Установка тента | 0,5 | 0,5 |  | Тест |
| 1.14 | Форма одежды и требования к снаряжению | 1 | 0,5 | 0,5 | Тест |
| **2** | **ОФП** |  |  |  |  |
| 2.1 | Прыжки, подтягивание, | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование |
| 2.2 | Кросс, бег | 1 | 0,5 | 0,5 | Соревнование |
| **3** | **Итоговая аттестация.**  **Поход выходного дня.** | 1 |  | 1 |  |
|  | **Итого за год** | 16 | 8 | 8 |  |

**Содержание программы**

***Тема 1.*** Основы знаний. Виды туризма.

**Теория:** Туристский поход с проверкой туристских навыков.

***Тема 2.*** Установка палатки.

**Теория:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

**Практика:** Установка палаток различных видов. Установка тента.

***Тема 3.*** Укладка рюкзака

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное и групповое снаряжение для походов выходного дня и степенных походов, требования к ним.

**Практика:** Подбор снаряжения для походов выходного дня и степенных походов, пешеходных походов.

***Тема 4.*** Разведение костра.

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе.

**Практика:** Заготовка дров для костра. Разведение костра.

***Тема 5***. Вязка узлов.

**Теория:** Виды туристских узлов.

**Практика:** Вязание различных узлов.

***Тема 6.*** Навыки ориентирования.

**Теория:** Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты по компасу. Азимут на объект. Азимут на карте.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Определение азимута по карте и его перенос на местность. Движение по азимуту с использованием азимутальных отрезков.

***Тема 7.*** Оказание первой помощи.

**Теория:** Походный травматизм. Помощь при различных травмах. Сердечно-лёгочная реанимация.

**Практика:** Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Виды повязок. Сердечно-лёгочная реанимация.

***Тема 8.*** Способы транспортировки пострадавшего.

**Теория:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (ссадины, порезы, потёртости, травма головы, перелом предплечья, перелом голени, перелом пальца руки).

**Практика:** Транспортировка пострадавшего.

***Тема* 9.** Определение топографических знаков.

**Теория:** Топографические карты, их назначение. Условные знаки. Масштаб. Виды масштабов.

**Практика:** Изучение условных знаков топографических карт. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. «Путешествия» по картам.

***Тема 10.***  Определение расстояний.

**Теория:** Определение расстояния до недоступного объекта.

**Практика:** Измерение шагами. Измерение по видимым деталям предметов. Измерение по угловым величинам предметов. Рука и пальцы в «тысячных».

***Тема 11*.** Навыки спасения на воде «конец Александрова» (выброска)

**Теория:** Виды спасения на воде.

**Практика:** Спасение пострадавшего на выбор: один из трёх предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

***Тема 13.*** Установка тента

**Теория:** Понятие о тентах. Виды тентов.

**Практика:** Отработка навыков использования снаряжения.

***Тема 14.*** Основы физической подготовки

**Теория:** Понятия физической культуры.

**Практика:** Подтягивание, прыжки, метание мяча.

***Тема 15.*** Аэробные кардио - упражнения.

**Теория:**

**Практика:** Бег, кросс.

***Тема 16.*** Поход выходного дня.

**Практика:** Поход выходного дня.

**Планируемые результаты**

**Предметные:** будут участвовать в категорийных походах и походах выходного дня;

**Метапредметные:** разовьют физические способности;

**Личностные:** будут систематически заниматься физической культурой.

**Формы контроля и оценочные материалы**

* входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
* текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;
* промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнения контрольных нормативов по практическим разделам;
* итоговая аттестация — проверка практических навыков в учебно-тренировочном походе (май).

*Формы представления результатов*

• участие в соревнованиях, фестивалях, проектах и т. п.;

• отчетное занятие, поход.

*Оценочный материал*

• тест;

• контрольная, зачётная работа;

• психолого-педагогическая диагностика;

• протокол и итоги соревнований;

• фото-, видеоотчёты походов и др.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Материально-технические условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение программы (на группу 15 человек)*

1. Учебный класс для теоретических и практических занятий в помещении.
2. Учебный полигон для занятий на местности.
3. Специальное снаряжение и оборудование

* компасы — 15 штук;
* карты топографические учебные — в достаточном количестве;
* карты топографические реального полигона для занятий по ориентированию на местности — в достаточном количестве;
* контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры — в достаточном количестве;
* плакаты по топографии и туризму: условные знаки топографических карт, узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.;
* планшетки — 15 шт.;
* страховочная система: верхняя и нижняя обвязки, блокировка, усы, жумар, спусковое устройство, каска, ролик, 4 карабина с байонетной муфтой — 15 комплектов;
* карабины для наведения веревочных перил с муфтой — 20 шт.;
* индивидуальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики — 15 комплектов;
* палатки (на 15 обучающихся и двух руководителей) — в достаточном количестве;
* верёвка альпинистская — 150 метров;
* костровое снаряжение: тент, таганок, варочные котлы, топоры, пила — в достаточном количестве

4. Для проведения занятий в учебном классе:

* компьютер — 1шт.;
* принтер — 1шт.;
* проектор — 1 шт.;
* экран —1 шт.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Тема занятия | Количество часов | Форма контроля |
| сентябрь | 1 | Виды туризма. Туристский поход с проверкой туристских навыков | 1 | Тест |
|  | 3 | Установка палатки. | 1 | Соревнование |
| октябрь | 20 | Укладка рюкзака. | 0,5 | Спортивная эстафета |
|  | 30 | Разведение костра. | 1 | Спортивная эстафета |
| ноябрь | 04 | Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий. | 1 | Опрос |
|  | 26 | Вязка узлов. | 1 | Тест |
| декабрь | 12 | Навыки ориентирования. | 1 | Тест |
| январь | 11 | Оказание первой помощи. | 1 | Опрос |
| февраль | 21 | Способы транспортировки пострадавшего. | 1 | Опрос |
|  | 23 | Определение топографических знаков. | 1 | Опрос |
| март | 8 | Определение расстояния до недоступного объекта. | 1 | Тест |
| апрель | 7 | Навыки спасения на воде «конец Александрова» (выброска). | 1 | Тест |
|  | 12 | Установка тента. | 0,5 | Тест |
| май | 9 | Форма одежды и требования к снаряжению. |  | Тест |
|  | 15 | ОФП. Прыжки, подтягивание. | 1 |  |
|  | 30 | Кросс, бег. | 1 | Соревнование |

**Список источников**

*Литература для педагога*

1. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
2. Жихарев А.М. Собираемся в поход. — Ярославль: Академия развития, 2004.
3. Завгорудько В.Н. Выжить в тайге обязан. — Хабаровск: Приамурское географическое общество, 2001.
4. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Эскмо, 2003.
5. Ильин А.А. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. — М.: Яуза, 2001.
6. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. — М.: Эксмо, 2003.
7. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. — М.: Эксмо, 2002.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. — М., ЦДЮТиК, 2002.
9. Константинов Ю.С. Туристская игротека. — М.: Гуманитарный издательский центр, 2000.
10. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. — СПб.: Кристалл, 1997.
11. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: АСТ, 1997.
12. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: АСТ, 1997.
13. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. — М.: Владос, 2003.
14. Регламент по виду «Спортивный туризм». — М., 2019.
15. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М.: ЦДЮТиЭ, 2001.

*Литература для учащихся*

1. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.

**Электронные образовательные ресурсы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Адрес сайта** |
| 1. | Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма» | [http://stkhv.ru//](http://stkhv.ru/) |
| 2. | Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения | <http://turcentrrf.ru/> |
| 3. | Сайт КГАОУ ДО РМЦ | <http://www.kcdod.khb.ru/> |
| 4. | Туризм спортивный в Москве и в России | <http://www.tmmoscow.ru/> |