

**МКОУ ООШ № 25**

**РАССМОТРЕНО**  
педагогическим советом  
Протокол №1  
от "29"августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам по УВР  
Щуринов В.П.  
Протокол № 1  
от "29" августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
Жиляева В.В.  
\_\_\_\_\_  
Приказ № 67-д  
от "01"сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП И ТУРИЗМ»**

для 1 – 9 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Русинова Наталья Николаевна  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП и туризм» разработана на основе:

- положения о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ ООШ №25 утверждённой приказом по от 31.08.2018 года;
- учебного плана МКОУ ООШ №25;
- с учётом: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2018 г

### Цель программы

Воспитание самодостаточной личности средствами спорта и туризма, профориентирование на дальнейшее обучение.

### Задачи

*Обучающие:*

- развитие познавательного интереса к процессу обучения творческого объединения;
- приобретение определенных знаний, умений, навыков по туризму, медицине, спасательным работам, краеведению;
- развитие мотивации к туристской или спортивной деятельности.

*Воспитательные:*

- прививать любовь к природе, историческому наследию, Родине, воспитывать бережное отношение к природе.

*Развивающие:*

- развивать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности.

*Оздоровительные:*

- оздоравливать посредством спортивных, подвижных игр на природе, занятий лыжным спортом, походов.

### Особенности программы

Программа «ОФП и туризм» включает в себя основную физическую подготовку, лыжную подготовку, ориентирование, топографию, основы туристской подготовки, основы медицины, гигиены.

### Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 35 часов.

### Формы и режим занятий

Программой предусмотрено проведение занятий 1 час в неделю.

Предусматривается проведение:

1. Учебных занятий.
2. Учебно - тренировочных занятий.
3. Участие в соревнованиях между группами, многодневные походы, сдача нормативов ГТО.

### Ожидаемые результаты

*Знают:* основные виды туризма, туристское снаряжение, виды веревок, узлы, должности членов туристской группы и их обязанности, основные требования к месту стоянки, порядок работы на стоянках, меры безопасности и вопросы охраны природы, основы режима для путешествия, порядок преодоления препятствий, основы личной гигиены и основы оказания доврачебной помощи. Природные условия и достопримечательности родного края, лекарственные и ядовитые растения, способы

ориентирования, технику передвижения на различных участках местности, технику передвижения на лыжах, виды лыжных ходов.

*Умеют:* применять компас, составлять перечень и подбирать индивидуально личное и групповое снаряжение, подгонять и укладывать рюкзак, готовить пищу на костре, разводить костер в сухую и дождливую погоду, выбирать дрова для костра, оказывать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего, ориентироваться по карте и компасу, правильно подбирать под рост лыжи и лыжные палки, определяют азимут, правильно выполнять и подбирать упражнения для развития отдельных групп мышц.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Тестирование, зачеты, практические занятия, однодневные и многодневные походы, викторины, игры.

#### **Календарный учебный график**

Начало занятий первого года обучения – 7 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 31 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 35 недель.

Количество учебных дней: – 35 дней.

Режим работы: 1 – ый год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу.

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Экскурсии
1.	Введение. Беседа	1	1	-	-
2.	Основная физическая подготовка туриста. Подготовка к : «Школа безопасности», ГТО, районные спортивные соревнования, школьные	19	-	19	-
3.	Наш край	4	-	-	4
4.	Техника лыжного туризма	3	1	1	-
5.	Питание в походе	1	1	-	-
6.	Туристический быт.	1	1	-	-
7.	Медицинская помощь в походе и гигиена	2	1	1	-
8.	Привалы и ночлеги	2	1	1	-
9.	Ориентирование на местности	2	1	1	-
10.	Подведение итогов.	1	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>4</b>

**Содержание программы (35 ч ).**

**Беседа -1 ч.** « Чем полезны туристические походы и путешествия», «Как организовать туристическое путешествие».

**Наш край-4 ч.**

Достопримечательные места Тулы и области. Куликово поле, Тульский кремль, дворец -музей графа Бобринского и парк в г. Богородицке, святые источники (экскурсии). Растительный и животный мир Тульской области.

**Физическая подготовка туриста-15 ч.**

Правила безопасности при проведении тренировок и походов. Общие развивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Преодоление препятствий в походе. Бег и ходьба со снаряжением туриста. Работа с компасом, верёвками, карабином. Определение азимута. Разведение костра (виды костров).

**Лыжные походы-3 ч.**

Правила безопасности во время лыжных походов. Длина дистанции. Игры на лыжах, катание с гор во время привалов.

**Питание в походе-2 ч.**

Правила пользования кухонными предметами во время приготовления пищи. Гигиена во время приготовления пищи. Хранение продуктов. Меню в походе. Приготовление пищи на костре.

**Туристический быт-2ч.** Экипировка. Разбивка лагеря. Укладка рюкзака. Установка палатки. Личные туалетные принадлежности. Одежда туриста. Распорядок дня. Личное и групповое снаряжение. Инвентарь.

**Медицинская помощь в походе и гигиена -2 ч.**

Правила оказания первой медицинской помощи. Содержимое аптечки. Правила личной гигиены.

**Привалы и ночлеги-2 ч.**

Продолжительность привалов. Малые привалы. Большие привалы.

**Ориентирование на местности -4 ч.**

Спортивные карты. Географические карты. Географическое положение. Ориентировка по местным признакам.

**Подведение итогов-1 ч.**