

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО
Зам.по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Щуринов В.П.

Щуринов В.П.

Жиляева В.В.

Протокол №1 от «31» августа
2023 г.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

Приказ №73-д от «31» августа
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«ОФП и туризм»

Кол-во часов: 34

Срок реализации: 1 год.

Разработал учитель

физической культуры

Русинова Наталья Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «ОФП» разработана на основе:

- положения о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ ООШ №25 утверждённой приказом 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	-	-	-
Итого:		35	6	23	4

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.