

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 8»
М.К. Полоскова

07-05/232
«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по ВР
Елисеева - С.В.Елисеева

«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании
МО

Протокол № 1
Руководителя МО

ру _____ Н.А. Рудаева

«31» августа 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФСК ТО «ЛЕГИОН»

Направленность:
Уровень программы:
Возраст учащихся:
Срок реализации:

физкультурно-спортивная
ознакомительный
7-11 лет
1 год (102 часа)

Составитель программы
С.А. Мороз
Учитель физической культуры

г. Норильск, 2019г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы. Программа ориентирована на реализацию концепции развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 –ФЗ (ред. От 29.07.2017) «Об образовании в РФ» (Статья 12,75).

Дети с ОВЗ познают мир с открытой душой и сердцем. И то, как они будут относиться к этому миру, научатся ли быть любящими и понимающими природу, воспринимающими себя, как часть единой экологической системы, во многом зависит от педагога, участвующего в их обучении.

Положительные эмоции, по мнению психологов, являются могучими побудителями человеческой деятельности. Такой деятельностью в школьном возрасте является занятия, походы и т.д., которые мы рассматриваем как важное средство формирования личности ребенка.

Обладая специфическими особенностями (сочетание познавательного и занимательного начал) занятия на природе, походы и т.д. предоставляют детям с ОВЗ возможность оперировать заключенными в их содержании знаниями, способствуя, таким образом, уточнению, закреплению и обобщению полученных ранее знаний и расширению кругозора.

Программа туристско-краеведческой направленности.

Отличительными особенностями программы является ее коррекционная направленность. Общей целью программы является формирование у детей с ОВЗ устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств туристско-краеведческой деятельности в организации здорового образа жизни.

Для детей с ОВЗ при занятиях общефизической подготовкой были разработаны комплексы упражнений ОРУ для профилактики и коррекции различных видов заболеваний, таких как плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата, искривление позвоночника, последствия перелома костей и др. (Приложение №1). Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения повторений элементов упражнений направленных на коррекцию тех или иных заболеваний у детей с ОВЗ. Тестовые нормативы двигательных качеств учащихся проводятся в начале и конце учебного года в рамках тренировочного занятия с целью выявления динамики физического развития учащихся.

Важной составляющей программы является организация совместных мероприятий детей с ОВЗ и здоровых детей, проведение которых позволяет детям с ограниченными возможностями почувствовать себя полноценными людьми, такими же, как все окружающие, а здоровым детям по-другому взглянуть на некоторые человеческие ценности.

Программа базовая, включает три этапа обучения. Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности организован по принципу дифференциации. Программа предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей, предполагает освоение специализированных знаний, обеспечивает овладение

учащимися целостной картиной представлений в рамках содержания программы.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 – 15 лет. Прежде всего, это дети с ограниченными возможностями здоровья. Программа предполагает создание и смешанных групп, в которые могут войти, как указанные выше категории, так и здоровые дети. Общение детей разных возможностей позволяет развивать в них такое важное качество, как толерантность, способность к принятию и пониманию духовных и физических особенностей другого человека. Одним из важнейших компонентов реабилитационного процесса является участие детей в походах различной степени сложности в целях ознакомления с природой и окружающим миром, дальнейшего развития навыков самообслуживания и общения, общефизического укрепления здоровья и активизации познавательной деятельности.

В целом программа обеспечивает рациональную организацию образовательного процесса, необходимого для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечивает условия успешного обучения детей и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья, сохранение их здоровья, развития личности, создание условий для развития индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребёнка, через туристскую деятельность.

Режим занятий: Продолжительность занятия 2 часа 15 минут. Занятия проводятся один раз в неделю.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 15 лет. Количественный состав учащихся 10 человек.

Формы обучения и виды занятий. Групповая форма организации занятий предусматривает различные виды занятий:

- организация познавательных прогулок, экскурсий, спортивных, эколого-краеведческих походов;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
- соревнования по различным видам туризма;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;

1.2. Цели и задачи программы

Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующей цели и задач.

Цель – создание образовательного пространства, способствующего самоопределению, достижению социальной компетентности, становлению и развитию личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости, а также физическому совершенствованию учащихся при занятии туристско-краеведческой деятельностью.

Создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности в условиях Крайнего Севера.

Задачи:

Учащиеся должны **знать:**

1. Правила техники безопасности по курсу «Пешеходный туризм».
2. Знать терминологию, связанную с тематикой курса.

3. Знать основы гигиены туриста.
4. Знать теорию организации и проведения походов.

Учащиеся должны **уметь**:

1. Владеть картографическими навыками.
2. Ориентироваться на местности по компасу и местным признакам.
3. Уметь подбирать и использовать личное и групповое снаряжение в походе.
4. Применять простейшие туристические навыки на практике.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Массовый туризм, цели и задачи		64	4	60	
1.1	Вводное занятие.	1	1	-	
1.2	Особенности туризма в Заполярье	3	1	2	
1.3	Общеспортивная физическая подготовка	34	-	34	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, силы и верхнего плечевого пояса.
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6	2	4	Выполнение правильного самоконтроля. Применять полученные знания в процессе занятия.
1.5	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Контроль за правильным выполнением упражнения и осознание его направленности
2. Начальная туристская подготовка		28	6	22	
2.1	Организация и подготовка к походу	2	2	-	Применяют различные способы при определении места для совершения похода. Объясняют причину своего выбора.
2.2	Питание	4	4	-	Описывают все возможные

	туриста				варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление. Описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания
2.3	Обеспечение безопасности в походах на Севере.	6	2	4	Описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу).
2.4	Туристское снаряжение	2	-	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдают правила безопасности.
2.5	Привалы и ночлеги	3	-	3	Описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу).
2.6	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	
2.7	Работа с веревкой, узлы	2	-	2	Описывают технику выполнения вязки узлов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.8	Способы ориентирования. Топографические знаки. Работа с компасом.	3	-	3	Описывают способы определения местонахождения и способы определения цели которой необходимо достигнуть.
2.9	Гигиена туриста. Основные приемы оказания медицинско	2	-	2	Выполнение условий личной гигиены. Своевременно оказывать приемы первой медицинской помощи.

	й помощи в походе				
3. Краеведческая работа в походе		10	2	8	
3.1	История освоения Таймыра и его природные особенности Охрана природы	2	2	-	
3.2.	Краеведческие экскурсии по НПР	4	-	4	
3.3	Экологический минимум в походе	4	-	4	Выполнять правила по охране окружающего мира. Понимать значение экологии.
Итого:		102	12	90	

Массовый туризм, цели и задачи.

1.1. Вводное занятие

Теория:

История туристского движения в стране.

Основные этапы развития туристско-экскурсионного движения в стране, современная организационная структура туристского движения. Региональная зависимость развития отдельных видов туризма.

1.2. Особенности туризма в Заполярье.

Вводное занятие

Теория:

Особенности пешеходного туризма на Крайнем Севере.

Особенности лыжной подготовки в условиях полярной зимы.

1.3. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, акробатических навыков, координации движений. Подвижные игры, эстафеты.

1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория:

Значение и содержание врачебного контроля при спортивных занятиях. Показания и противопоказания к занятиям различными упражнениями (врачебный контроль в диспансере физкультуры). Меры предупреждения переутомления.

1.5. Специальная физическая подготовка

Теория:

Техника лыжного и пешеходного туризма. Основы ледолазания, основы скалолазания.

Практика:

Использование техники лыжного и пешеходного туризма.

2. Начальная туристская подготовка.

2.1 Организация и подготовка к походу.

Теория:

Обучение определению цели и задач похода, изучение мер безопасности при проведении похода.

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей. Разработка маршрута похода. Составление плана-графика движения. Отчет о походе.

Практика:

Разработка маршрута похода. Составление плана-графика движения. Отчет о походе.

2.2 Питание туриста.

Теория:

Составление продуктовой раскладки. Значение разнообразия и высококалорийности набора продуктов и правильной организации питания на маршруте.

Организация питания, составление меню в однодневном походе.

2.3 Обеспечение безопасности в походах на Севере.

Теория:

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы пешком и на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

2.4 Туристское снаряжение.

Теория:

Правильный подбор снаряжения и умение пользоваться им в зависимости от вида туризма и района путешествия, времени года, сложности и продолжительности похода.

Назначение предметов личного, группового и специального туристского снаряжения. Способы его упаковки и транспортировки.

Практика:

Назначение предметов личного, группового и специального туристского снаряжения. Способы его упаковки и транспортировки.

2.5 Привалы и ночлеги.

Теория:

Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега. Организация работы по устройству лагеря. Определение места для забора воды, умывания, туалетов. Утилизация отходов. Противопожарные меры.

Практика:

Организация работы по устройству лагеря. Определение места для забора воды, умывания, туалетов. Утилизация отходов.

2.6 Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании. Виды слетов и соревнований. Меры техники безопасности при проведении слетов и соревнований.

Практика: Участие в слетах и соревнованиях.

2.7 Работа с веревкой, узлы

Теория:

Основные узлы, применяемые в туризме. Различные виды веревок, способы работы с веревкой, способы маркировки веревки.

Практика:

Способы работы с веревкой, способы маркировки веревки. Вязание узлов.

2.8 Способы ориентирования. Топографические знаки. Работа с компасом.

Теория:

Определение топографии, топографические знаки. Типичные формы рельефа в Заполярной тундре и их изображение на топографической карте.

Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Понятие азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта. Что такое «Роза ветров».

Практика:

Правила обращения с компасом.

2.9. Гигиена туриста-лыжника. Первая доврачебная помощь в походе.

Теория: Понятие об общих признаках заболеваний.

3. Краеведческая работа в походе.

3.1. История освоения Таймыра и его природные особенности. Охрана природы.

Теория:

Полуостров Таймыр – его местонахождение. Климатические особенности Заполярья. Растительный и животный мир тундры и лесотундры. История освоения Таймыра.

Природоохранная деятельность. Животные и растения Крайнего Севера, занесенные в «Красную книгу». Влияние человеческой деятельности на исчезновение видов растений и животных.

3.2. Краеведческие экскурсии по НПП.

Практика:

Проведение экскурсий с учащимися в городской музей Норильска по ознакомлению с экспозициями, к памятнику узникам ГУЛАГа, первому домику Норильска, в ущелье Красные камни, Художественную галерею, профилакторий Валек (экскурсия «Бурые медведи»).

3.3. Экологический минимум в походе.

Теория:

Выбор места для кострища. Типы почвы. Определение живого и мертвого древесного растения. Дрова. Утилизация мусора. Бережное отношение к растительному и животному миру.

Практика:

Определение места для кострища. Типы почвы. Определение живого и мертвого древесного растения. Дрова. Утилизация мусора. Бережное отношение к растительному и животному миру.

1.4 Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия.
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

1.5 Подведение итогов.

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний.

2. Список литературы.

1. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya/>
2. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/04/17/yunyy-turist-ekolog/>
3. Багаутдинов Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. М. «Турист» 1992 – 71 с.
4. Борякова, Н. Ю. Проблема психолого-педагогического сопровождения детей с задержкой психического развития в инклюзивной образовательной среде 2015.
5. Бургасова, Н. Е., Танцюра С. Ю. Модернизация системы обучения детей с ОВЗ в условиях инклюзии 2014.
6. Вахлис К.И. Спутник туриста. – Киев.: «Здоровье», 1991.
7. Завьялов В.Н., Гоголев М.И., Мордвинов В.С. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учеб. для 10 кл. сред. шк. - М.: Просвещение, 1990.
8. Захаров П. П. Степенко Т. В. Школа альпинизма. М. «Физкультура и спорт» 1989.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Конева И. А. К проблеме интеграции подростков с задержкой психического развития в среду нормально развивающихся сверстников 2015.
11. Коротков И. Зимний пионерский лагерь. М. «Молодая гвардия» 1977.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М, 1981.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
14. Тамм Е. И. Энциклопедия туриста. М. «Большая российская энциклопедия» 1993.

**Планирование занятий спортивной секции «Легион»
Младшая возрастная группа**

Дата	Содержание занятий	Часы	Примечание
02.09	Вводное занятие. История туристского движения в стране	3	
09.09	Особенности туризма в Заполярье	3	
16.09	Общеспортивная подготовка	3	
23.09	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	
30.09	Специальная физическая подготовка	3	
07.10	Индивидуальные действия. Групповые действия в походе	3	
14.10	Организация и подготовка к походу	3	
21.10	Расчет времени движения группы на маршруте	3	
28.10	Права и обязанности участников похода. Распределение должностей	3	
07.11	Отчет о походе	3	
11.11	Организация питания	3	
18.11	Составление меню для однодневного похода	3	
25.11	Основные узлы	3	
02.12	Виды веревок	3	
09.12	Определение топографии, топографические знаки. Ориентирование с помощью карты.	3	
16.12	Знакомство с компасом. Типы компасов.	3	
23.12	Гигиена туриста. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка	3	
09.01	Походный травматизм. Перенос пострадавшего	3	
13.01	Бережное отношение к природе	3	
20.01	Техника передвижения на лыжах	3	
27.01	Техника пешеходного туризма	3	
03.02	Спортивные игры	3	
10.02	Подвижные игры с мячом, эстафеты	3	
17.02	Развитие гибкости, ловкости, скорости, координации движений	3	
02.03	Развитие гибкости, ловкости, скорости, координации движений	3	
16.03	Развитие общей выносливости	3	
23.03	Общеспортивная подготовка	3	
30.03	Преодоление препятствий	3	
06.04	Техника скалолазания	3	
13.04	Техника ледолазания	3	
20.04	Цели и задачи похода	3	
27.04	Права и обязанности участников похода. Распределение должностей	3	
19.05	Обеспечение безопасности похода	3	
25.05	Подготовка снаряжения	3	
	ИТОГ:	102ч	