

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №15

от 30.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУДО ДДТ
Э.В.Голянич
Приказ №129/1
от 30.08.2019 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Туристский клуб «Скиф»: Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень программы общекультурный

Разработчики: Гусаков Сергей Владимирович

Педагог дополнительного образования

Подлевских Александра Никитична

Методист туристско-спортивного отдела

Мацкевич Екатерина Сергеевна

Педагог-организатор туристско-спортивного отдела

Смирнов Сергей Васильевич

Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2019

Пояснительная записка

Программа туристско-краеведческой направленности.

Уровень программы – общекультурная

Программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга;
- Типовой программой курса "Юные туристы", утвержденной Туристско-спортивным союзом России.

Программа предусматривает развитие общих физических качеств учащихся, укрепление здоровья, воспитание потребности к активному и здоровому образу жизни, приобретение учащимися начальных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих и экологических наблюдений, оказании первой медицинской помощи. Это необходимо на подготовительном этапе занятий туризмом.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Адресат программы: На занятия допускаются подростки 8-14 лет, допущенные по состоянию здоровья до участия в туристских мероприятиях.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа обучения рассчитана на 3 года

Возраст учащихся - 8-14 лет

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю

Продолжительность занятий - 2 часа

Один раз в месяц выезд для участия в мероприятии с элементами туризма (Парковое ориентирование, посещение музеев, туристские соревнования)

Цель:

Развитие основных физических качеств учащихся, создание представления о туризме.

Задачи:

Развивающие:

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;

Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии;

Уметь выполнять акробатические элементы;

Уметь лазать по гимнастической стенке, канату и скалодрому используя необходимое снаряжение и оборудование;

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками;

Уметь преодолевать полосу препятствий;

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

Образовательные:

Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

Уметь ориентироваться, знать основы туристской подготовки

Воспитательные

Прививать жизненно важные гигиенические навыки;

Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

Улучшать функциональное состояние организма;

Повышать физическую и умственную работоспособность;

Способствовать снижению заболеваемости.

Предполагаются следующие **виды занятий**: занятия в спортзале, теоретические лекции, а также полевые учебно-тренировочные выезды (далее УТВ).

Форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

Условия реализации программы.

В группу первого года обучения принимаются учащиеся, мальчики и девочки 8-14 лет, допущенные по состоянию здоровья к участию в туристской деятельности. По результатам собеседования ребенок может быть зачислен сразу на второй или третий год.

Количество занимающихся детей в группе первого года обучения – 15 человек, второго года – 12 человек, третьего – 10 человек. На второй и последующие года обучения могут быть зачислены дети, занимавшиеся в других туристских объединениях.

Режим занятий:

| Год обучения | Общее количество часов | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю |
|--------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 1 год | 108 | 3 | 2 |
| 2 год | 108 | 3 | 2 |

Ожидаемые результаты:

Гармоничное физическое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, освоение жизненно важных навыков и умений, умение играть в подвижные игры и применять полученные умения в различных жизненных ситуациях.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года.

Учебно-тематический план

| | Темы | 1 год | 2 год |
|----|--------------------------------------|------------|----------------------------|
| | | 1. | Общеразвивающие упражнения |
| 2. | Легкая атлетика | 31 | 31 |
| 3. | Гимнастика, акробатика | 18 | 18 |
| 4. | Подвижные игры | 30 | 30 |
| 5. | Контрольные упражнения, соревнования | 9 | 9 |
| 6. | Итого | 109 | 109 |

Методические и оценочные материалы программы.

Методы и средства обучения

Пространственно – временное обеспечение.

Занятия объединений учащихся проводятся:

- На базе ГБУДО Дом детского творчества;
- В музеях Санкт-Петербурга и Ленинградской области
- В парках города и в области;
- В условиях природной среды на территории Ленинградской области во время проведения выездных практических занятий.

Материальное обеспечение.

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой учащихся и их родителей. Групповое снаряжение и специальное личное снаряжение может предоставляться туристско-спортивным отделом ГБУДО ДДТ.

Методическое обеспечение

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер, веревки, и др.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и учащихся соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

| Название упражнений | Возраст | | | | |
|--|---------|-------|-------|--------|--------|
| | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

| Название упражнений | Возраст | | | | |
|--|---------|-------|-------|--------|--------|
| | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
11. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
12. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
13. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
14. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб, Петрополис, 2007.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
3. 2.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
4. 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,2009
5. 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
6. 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
7. Балабанов И.В. Узлы - М, 2001
8. Усков А. С. Практика_туристских_путешествий. - М, 2009