

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №15
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 8-10 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 - 8-10 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 8-10 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	21	21
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», «Воробы-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 видеоманускриптов;
- 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 вперёд 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 вперёд 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