



ПИОНЕР

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э. Темнякова

« 11 »

Савицкая
Савицкая 2021

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму
физкультурно-спортивной направленности
(«Туристыята», стартовый уровень)

Группа: 4 МГ

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов
по учебному плану: 72

Кол-во ч/нед: 2

Педагог:

Пшеничников П.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т.,

заведующий отделением туризма и краеведения

Гайнуллин

(подпись)

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному туризму физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 72 часа. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На программу принимаются дети без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Состав учебной группы от 8 человек до 10 человек.

Описание рабочей программы:

Знакомство детей дошкольного возраста со спортивным туризмом. Занятия проводятся в мелкогрупповой форме с индивидуальным подходом к каждому ребенку. Для данного возраста ставить целью высокие достижения спортсменов не реально. В этом возрасте ребенок не способен вынести высокие физические нагрузки. Поэтому задача у педагога - создать базу для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоничному развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей. Тренировочный процесс должен проходить в форме игры, причем цель игры в конечном итоге соответствует цели одной конкретно поставленной тренировки. Данная программа включает в себя проведение развивающих подвижных игр и эстафет, тематических игр. Дети учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность.

Занятия по технической и общей физической подготовке проходят в спортивном зале, который специально оборудован. А также на уличном оборудованном полигоне и в учебном кабинете. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится в форме сдачи тестовых упражнений.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео уроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», при необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видео уроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

2. Цель рабочей программы - формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством физкультурно-спортивной образовательной деятельности.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Обучающие:

1. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности;
2. Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды.
3. Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой и туризмом. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.

Развивающие:

1. Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей.

Воспитательные:

1. Создание среды развития, в которой ребенок является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками;
2. Бережное отношение обучающихся к природе;
3. Разностороннее развитие личности воспитанника. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие (без него не прошагать сотни километров с рюкзаком). Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь.

2. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- обучающиеся должны знать снаряжение, используемое на занятиях, и уметь им пользоваться;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно передвигаться по дистанции, используя снаряжение.
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения в спортивном туризме и упражнения общей физической подготовки;

Развивающие:

- обучающиеся должны уметь самостоятельно и правильно преодолевать дистанции, знать основы техники передвижения;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития;
- интерес к занятиям спортивным туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

3. Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год
Объединение «Туристы» (стартовый), группа 4 МГ**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)			
1.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Техника безопасности на тренировках. Туризм, его возможности и виды	Опрос, анкетирование, беседа	Перекопская 34			
2.			1	Узлы в туризме		Перекопская 34			
3.			1	Гигиена спортивной тренировки		Перекопская 34			
4.			1	Страховка и самостраховка		Перекопская 34			
5.			1	Туристское снаряжение		Перекопская 34			
6.			1	Узлы в туризме. Траверс		Перекопская 34			
7.			1	Веревочный парк		Перекопская 34			
8.			1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий		Перекопская 34			
9.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака	Опрос, анкетирование, беседа	Перекопская 34			
10.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34			
11.			1	Скалолазание		Перекопская 34			
12.			1	Страховка и самостраховка		Перекопская 34			
13.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская 34			
14.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34			
15.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская 34			
16.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34			
17.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		Перекопская 34			
18.			понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая		1	Преодоление переправ	Опрос, анкетирование, беседа	Перекопская 34
19.						1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий		Перекопская 34
20.	1	Узлы в туризме. Вязка узлов			Перекопская 34				
21.	1	Траверсы, спуски, подъёмы			Перекопская 34				
22.	1	Игры с элементами туризма			Перекопская 34				
23.	1	Преодоление переправ			Перекопская 34				
24.	1	Упражнения на гибкость. Растяжка			Перекопская 34				
25.	1	Скалолазание	Перекопская 34						
26.	1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий	Перекопская 34						

27.			1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск.	Перекопская 34
28.			1	Преодоление переправ	Перекопская 34
29.			1	Общая физическая подготовка	Перекопская 34
30.			1	Траверы, спуски, подьёмы	Перекопская 34
31.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск	Перекопская 34
32.			1	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	Перекопская 34
33.			1	Игры с элементами туризма	Перекопская 34
34.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака	Перекопская 34
35.			1	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Траверс	Перекопская 34
36.			1	Скалолазание	Перекопская 34
37.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Траверы, спуски, подьёмы	Перекопская 34
38.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов	Перекопская 34
39.			1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск	Перекопская 34
40.			1	Скалолазание	Перекопская 34
41.			1	Игры с элементами туризма	Перекопская 34
42.			1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий	Перекопская 34
43.			1	Скалолазание	Перекопская 34
44.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Узлы в туризме. Вязка узлов	Перекопская 34
45.			1	Преодоление переправ	Перекопская 34
46.			1	Траверы, спуски, подьёмы	Перекопская 34
47.			1	Игры с элементами туризма	Перекопская 34
48.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов	Перекопская 34
49.			1	Общая физическая подготовка	Перекопская 34
50.			1	Траверы, спуски, подьёмы	Перекопская 34
51.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Скалолазание.	Перекопская 34
52.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов	Перекопская 34
53.			1	Скалолазание	Перекопская 34
54.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Перекопская 34

55.			1	Веревоочный парк		Перекопская 34
56.			1	Травверсы, спуски, подьёмы		Перекопская 34
57.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
58.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
59.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		Перекопская 34
60.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская 34
61.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
62.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Общая физическая подготовка. Растяжка	Опрос, анкетирование, беседа	Перекопская 34
63.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
64.			1	Скалолазание		Перекопская 34
65.			1	Веревоочный парк		Перекопская 34
66.			1	Травверсы, спуски, подьёмы		Перекопская 34
67.			1	Травверсы, спуски, подьёмы		Перекопская 34
68.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		
69.	понеделник 17:15-18:00 пятница 17:15-18:00	Групповая	1	Преодоление переправ	Опрос, анкетирование, беседа, сдача нормативов	Перекопская 34
70.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
71.			1	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов		Перекопская 34
72.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка		Перекопская 34

Итого: 72 часа



/ Пшеничников П.В., тренер-преподаватель