

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 5 от 26.05.2022 г.

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»

Приказ № 551-д от 27.05.2022 г

**Рабочая программа
второго года обучения
по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туризм»**

Возраст учащихся: от 9 лет и старше

Автор - составитель программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

Автор - составитель рабочей программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

Екатеринбург, 2022 г

1. Пояснительная записка.

Направленность программы	Туристско-краеведческая
Особенности обучения в текущем году: — особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	Занятия в 2022-2023 учебном году продолжаются на базовом уровне, второй год обучения
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Возраст обучающихся от 9 лет и старше. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Цель – создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в процессе приобщения их к туристской деятельности и физической культуре Задачи: Обучающие: приобретение знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования. Развивающие: развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях; развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации; улучшение физических показателей детей; развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств. Воспитательные: воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни; формирование морально–этических норм спортивного поведения.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	Продолжительность занятий при реализации программы с применением ДОТ – 30 минут и 10 минут перемена.
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Личностные:

	<p>положительное отношение к систематическим физическим нагрузкам;</p> <p>усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;</p> <p>умение организовать сотрудничество;</p> <p>сформированность чувства взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе на занятиях и в повседневной жизни.</p> <p>Предметные:</p> <p>правильное выполнение физических упражнений;</p> <p>умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;</p> <p>умение правильно завязывать туристские узлы;</p> <p>умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;</p> <p>умение пользоваться компасом;</p> <p>знание знаков ориентирования, умение их прочесть;</p> <p>знание правил поведения в экстренных ситуациях;</p> <p>представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>способность к ориентации в окружающем пространстве;</p> <p>умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.</p>
--	--

2. Календарный учебный график.

Год обучения: второй
Группа:

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	3	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
2	октябрь	7	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
3	октябрь	10	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
4	октябрь	14	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
5	октябрь	17	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
6	октябрь	21	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
7	октябрь	24	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
8	октябрь	28	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
9	октябрь	31	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
10	Ноябрь	4	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
11	Ноябрь	7	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
12	Ноябрь	11	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
13	Ноябрь	14	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.

14	Ноябрь	18	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
15	Ноябрь	21	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
16	Ноябрь	25	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
17	Ноябрь	28	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
18	Декабрь	2	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
19	Декабрь	5	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
20	Декабрь	9	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
21	Декабрь	12	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
22	Декабрь	16	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
23	Декабрь	19	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
24	Декабрь	23	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
25	Декабрь	26	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
26	Декабрь	30	групповая	3	Поисково-спасательные работы.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
27	Январь	9	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
28	Январь	13	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
29	Январь	16	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
30	Январь	20	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
31	Январь	23	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
32	Январь	27	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.

33	Январь	30	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
34	Февраль	3	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
35	Февраль	6	групповая	3	Поисково-спасательные работы. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
36	Февраль	10	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
37	Февраль	13	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
38	Февраль	17	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
39	Февраль	20	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
40	Февраль	24	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
41	Февраль	27	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
42	Март	3	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
43	Март	6	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
44	Март	10	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
45	Март	13	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
46	Март	17	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
47	Март	20	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
48	Март	24	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
49	Март	27	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
50	Март	31	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
51	Апрель	3	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
52	Апрель	7	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.

3. Учебно-методические материалы.

1. Туризм спортивный в Москве и России: официальный сайт. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
3. Страховка и самостраховка. URL: http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086 (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
4. Основы техники скалолазания: Основы техники скалолазания. URL: <http://rock-town.ru/blog/item44/> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
5. Терминология скалолазания. URL: https://studwood.ru/502814/turizm/terminologiya_skalolazaniya (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
6. Виды электронной отметки. URL: <https://spbof.ru/ru/russian/35-news/68-emit-sfr-sportident-a-kakie-eshchjo-byvayut-vidy-elektronnoj-otmetki> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
7. Тест по ориентированию. URL: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
8. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения. URL: <https://konstruktortestov.ru/test-14453> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.