

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №16»

Принята на заседании.
педагогического совета
от «20» 05 20 20 г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Директор МБОУ ЦО №16
Коняева Т.М.
от «11» 06 20 20 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Школа безопасности»

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Ануфрикова Наталья Николаевна,
учитель ОБЖ

г. Тула, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм – непростой, трудоёмкий, но бесконечно интересный и полезный способ организации детского досуга. Ведь туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки самообслуживания. Участие в походах и туристических соревнованиях способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли, ответственность и высокая дисциплинированность.

Большинство занятий проводится на свежем воздухе. Воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время занятий и походов нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность и настроение.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья подрастающего поколения. Общеобразовательная программа «Школа безопасности» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся. Кроме того, программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии в МЧС.

Программа способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество).

Целесообразность. В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение похода, экскурсии, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях, участие в соревнованиях.

Отличительные особенности программы.

Данная программа позволяет проводить постоянную, а не эпизодическую подготовку школьников к различным спортивно-туристическим соревнованиям, к постоянному системному обучению школьников, воспитанию у них необходимых качеств, привитию им соответствующих знаний, умений, навыков.

Особенностью программы является то, что она является комплексной, так как объединяет различные области - туризм, медицину, краеведение, географию, начальную спортивную подготовку, обеспечение безопасности жизнедеятельности. Выбор образовательной программы – «Школа безопасности» определился популярностью ее в школе,

проведением походов, соревнований, слётов, фестивалей среди школьников на Муниципальном уровне, учебно-материальной базой и подготовленностью самого учителя.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности посредством занятия туризмом и краеведением, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, технике безопасности и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в туристических соревнованиях.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Ожидаемые результатами изучения программы «Школа безопасности» являются:

- обучающиеся после занятий должны иметь опыт участия в однодневном походе и участия в спортивно-туристических соревнованиях;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение ориентироваться по карте и компасу;
- умение оказывать первую помощь;
- умение организовывать походный быт;
- умение выполнять различные вязки узлов;
- умение наводить самостоятельно переправы;
- знание основы топографии и ориентирования;
- формирование бережного отношения к природе;
- развитие самостоятельности;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни;

Способы определения результативности:

- проведение конкурсов и школьных соревнований;
- рост спортивных достижений;

- участие в походах;
- участие в районных, городских соревнованиях;
- участие в судействе школьных соревнований;
- конкурсы.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

Формой подведения итогов является однодневный поход, во время которого обучающиеся смогут продемонстрировать полученные знания, умения и навыки.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема	Кол-во часов	Вид занятия
Введение в туризм (8 часов)	Вводное занятие. Краеведение.	1	теоретическое
	Безопасность юного туриста.	1	теоретическое
	Виды туристического снаряжения.	1	практическое
	Подготовка к участию в «Обучающей туристической тропе»	2	практическое
	Участие в соревнованиях «Обучающая туристическая тропа»	2	практическое
	Анализ результатов игры	1	теоретическое
Ориентирование на местности (22 часа)	Способы ориентирования на местности	1	теоретическое
	Ориентирование по компасу	2	практическое
	Ориентирование по небесным светилам	1	практическое
	Ориентирование по Солнцу и часам	2	практическое
	Ориентирование по природным признакам	2	практическое
	Игра «Ориентируйся на местности»	1	практическое
	Топографические знаки	2	теоретическое
	Учусь читать карту	2	практическое
	Определение азимута	2	практическое
	Движение по азимуту	2	практическое
	Соревнования по ориентированию на местности	2	практическое
	Новогодние старты	3	практическое
Туристические узлы (12 часов)	Виды и назначение туристических веревок	1	теоретическое
	Обучение навыкам вязки туристических узлов	10	практическое
	Конкурс «Узелок завяжется»	1	практическое
Виды туристических переправ (19 часов)	Виды туристических переправ	1	практическое
	Использование туристических узлов для наведения переправы	1	практическое
	Практическая отработка навыка наведения переправы	2	практическое
	Обеспечение ТБ при переправе	1	теоретическое

	Страховочное снаряжение для преодоления переправы	1	теоретическое
	Наведение параллельных перил и переправа по ним	2	практическое
	Наведение навесной переправы и ее преодоление	2	практическое
	Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности»	4	практическое
	Переправа рюкзаков	1	практическое
	Наведение «бабочки» и ее преодоление	2	практическое
	Подъём по склону на схватывающем узле	1	практическое
	Траверс склона	1	практическое
Организация бивуака (4 часа)	Выбор места для лагеря	1	теоретическое
	Практическое занятие по установке туристической палатки	1	практическое
	Добыча воды в лесу и её обеззараживание	1	практическое
	Разведение костра и приготовление пищи	1	теоретическое
Оказание первой помощи (5 часов)	Комплектование аптечки первой помощи	1	практическое
	Виды ран. Первая помощь при ранениях	1	теоретическое
	Первая помощь при переломах	2	практическое
	Урок-практикум «Наложение повязок»	1	практическое
ИТОГО		70	