



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»

Программа здоровьесбережения
«Туризм и здоровье»

учитель физической культуры
Давыдова Ю.В.

2023 год

Оглавление

Оглавление	2
Информационная карта программы.	3
1. Пояснительная записка.	4
2. Цели и задачи.	5
3. Основное содержание	6
4. Механизм реализации	7
5. Ресурсное обеспечение	8
6. Ожидаемые результаты	8
7. Оценка результатов.	8
8. Перспективы дальнейшего развития проекта.	8

Информационная карта программы

1. Полное название проекта	программа «Туризм и здоровье»
2. Цель реализации проекта	- пропаганда туризма и здорового образа жизни, - привлечение учащихся школы к туристской деятельности
3. Автор проекта	Давыдова Юлия Владимировна
4. Название организации, реализующий проект	МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
5. Адрес организации, телефон	187000, Ленинградская область, Тосненский район, г. Тосно, ул. Чехова, д.8
6. Сроки реализации	01.09. 2023г. – бессрочный период
7.Ресурсное обеспечение проекта	Наличие в школе спортивной площадки, имеются в наличии палатки, спальники, коврики, рюкзаки, костровые принадлежности
8. Общее количество участников проекта	100
9.География участников	Ленинградская и Новгородская области
10. Контингент участников	Школьники, их родители, педагоги
11. Условия участия в проекте	по желанию, для участия в многодневных походах: - зачёт по учебно-тренировочным сборам, - школьный туристский слёт, - медицинский допуск
12. Краткое содержание проекта	- закрепление туристских навыков, полученных в предыдущие годы; - проведение одно и многодневных походов и туристских мероприятий; - физическая подготовка туриста;
13. История осуществления проекта	большой опыт туристско-краеведческой работы в школе
14. Наиболее важные публикации об организации - исполнителе	Страница школы ВКонтакте

1. Пояснительная записка.

Перед современным обществом остро стоит одна из главных задач – это духовное возрождение нации. Нам россиянам важно, каким будет человек будущего. Радикальная реформа системы образования ориентирована на воспитание ответственной, самостоятельной, творческой личности.

Какими бы мы ни хотели бы видеть своих детей в 21 веке? Добрыми, заботливыми, доброжелательными, трудолюбивыми, преданными своему Отечеству. Но при всём при этом все они должны быть психологически и физически развиты. Т.е. быть здоровыми людьми.

Здоровье человека зависит от многих факторов и один из них – физическое развитие. Развитие физических качеств начинается с раннего возраста, и школьный период жизни - самое благотворное время для этого. Но школьных уроков физкультуры не всегда достаточно для физического развития личности, нужна целая система по физическому воспитанию, которая не возможна без внеклассной спортивно-массовой работы. Поэтому многие дети занимаются в спортивных секциях и кружках.

Среди средств, которые эффективно действуют в данном направлении можно назвать туристско – краеведческую деятельность. Туристско-краеведческая деятельность формирует и утверждает здоровый образ жизни, укрепляет здоровье, в том числе и психическое, помогает достичь физического совершенства.

Состояние проблемы.

В школе имеются все необходимые условия и туристское снаряжение для проведения занятий и походов. Учителем физической культуры Ю.В. Давыдовой накоплен большой опыт туристско – краеведческой работы.

О востребованности и результативности свидетельствуют следующие факты:

- активное участие и занятие призовых мест в муниципальных, региональных туристско-краеведческих и спортивных мероприятиях;
- ученики школы принимают участие в туристских слётах;
- организовываются и проводятся туристические походы по окрестностям Ленинградской и Новгородской областей.

Программа включает в себя три этапа подготовительный, практический, обобщающий. В случае необходимости программа будет вновь взята за основу и использована в последующие периоды.

Объект программы: туризм и краеведение

Актуальность программы:

- заполнение времени учащихся нужным и полезным делом,
- возможность выбора деятельности исходя из интересов ребёнка,
- подготовка к самостоятельной жизни.

2.Цели и задачи:

формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Обучающие задачи:

- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

3.Основное содержание

Направление деятельности	Краткое содержание направления	Проводимые мероприятия
Туризм	<p>Теоретические и практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопасность путешествия, - безопасное поведение в лесу, - психологические основы выживания в лесу, - основы ориентирования, - туристское снаряжение, подготовка и подбор снаряжения в зависимости от времени года, - организация биваков, типы костров, установка палатки, - чрезвычайные и экстремальные ситуации, правила поведения, - стихийные бедствия, - международные сигналы бедствия, - лекарственные растения, - медицинская аптечка, - оказание первой доврачебной помощи, наложение повязок, переноска пострадавших, - туристские узлы, применение, вязка узлов, - организация страховки, страховочные системы, - прохождение туристской полосы препятствий 	<ul style="list-style-type: none"> - Региональный туристический слёт - однодневные походы выходного дня - игровые туристские уроки - конкурсы спортивно-туристической направленности - онлайн-викторины «Туризм – стиль жизни» - районная военно-патриотическая игра «Зарница» -
Физическое совершенство	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры (теннис, волейбол, баскетбол, футбол), - спортивные эстафеты, - лыжная подготовка - общая физическая подготовка 	<ul style="list-style-type: none"> - соревнования по теннису, - соревнования по футболу, флорболу, хоккею в валенках, - весёлые старты и др.
Краеведение	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с природой, памятниками истории и культуры Ленинградской и Новгородской областей 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение природных и культурных объектов, мест, связанных с историческим прошлым края во время однодневных, многодневных походов, - краеведческие викторины, конкурсы

4. Механизм реализации

I этап. Подготовительный

Деятельность	Ответственный
1. Знакомство и изучение методической и специальной литературы	Учитель ФК
2. Изучение общественных интересов, а также интересов и потребностей учащихся по проведению различных форм туристско-краеведческой работы	Учитель ФК
3. Разработка годового плана проведения мероприятий.	Учитель ФК
4. Согласование с администрацией школы мероприятий различного масштаба	Учитель ФК
5. Разработка сценариев туристско-краеведческих мероприятий	Учитель ФК
6. Подбор и расстановка инструкторов-старшеклассников с учётом реализации целей и задач проекта.	Учитель ФК

II этап. Практический

Деятельность	Ответственный
1. Проведение спортивных походов	Учитель ФК
2. Проведение мероприятий – туристских уроков, школы туриста, полосы препятствий, спортивных игр, эколого-краеведческих игр, игр на местности с элементами ориентирования	Учитель ФК
3. Проведение учебно-тренировочных сборов по ориентированию, технике пешеходного туризма, лыжному туризму, оказанию первой доврачебной помощи	Учитель ФК
4. Участие в Региональном слёте туристов, конкурсах спортивно-туристической направленности, онлайн-викторинах «Туризм – стиль жизни», районной военно-патриотической игре «Зарница»	Учитель ФК
6. Пропаганда туризма, здорового образа жизни через средства массовой информации	Учитель ФК

III этап. Обобщающий

Деятельность	Ответственный
1. Обобщение опыта проектной деятельности	Учитель ФК
2. Анализ результатов деятельности с учётом личностного подхода к воспитанию учащихся, отбора эффективных форм и методов работы.	Учитель ФК
3. Корректировка программы здоровьесбережения.	Учитель ФК

5. Ресурсное обеспечение

В школе имеются все условия для реализации проекта. Школа располагается в двухэтажном и трёхэтажном зданиях, в которых находятся спортивные залы, столовые, спортивные площадки, методический кабинет. На территории спортивных площадок имеются беговые дорожки, волейбольные площадки, сектор для прыжков в длину, 2 футбольных поля, многофункциональные игровые площадки, тренажёры. В зимнее время на стадионе прокладывается лыжня. Для проведения соревнований на местности имеются призмы (лабиринт).

Для проведения походов имеется туристское снаряжение: палатки 4-х местные – 4 шт., лыжный инвентарь. В основном участниками похода используется собственное туристское снаряжение.

Имеется библиотека методической литературы, постоянно обновляется.

6. Ожидаемые результаты

- привлечение учащихся школы к туристской и краеведческой деятельности;
- проведение походов по району;
- проведение учебно-тренировочных сборов в школе;
- проведение массовых туристских мероприятий;
- участие учащихся школы в учебно-тренировочных сборах, массовых туристских мероприятиях, многодневных походах;

7. Оценка результатов.

Для отслеживания результатов работы в проекте в школе будет создан координационный совет: отчёты о завершении работы и выяснения мнения об участии в проекте будут проводиться путём анкетирования участников проекта.

8. Перспективы дальнейшего развития проекта.

После завершения проекта работа в этом направлении не закончится, будет продолжаться с учащимися других классов.