

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Черемушкинская средняя общеобразовательная школа » имени Героя
Советского Союза И.Н.Черникова
(МКОУ «ЧСОШ» имени Героя Советского Союза И.Н.Черникова)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 5
от 16.06.22

СОГЛАСОВАНО
заместитель по ВР
Г.И. Солоденко *Г.И. Солоденко*
от 14.06.22
Протаскина И.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
В.А. Бойкова
Приказ № 40
от 14.06.22



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Историческая турника»
(наименование учебного предмета /курса/)

3-4 класс
/уровень, степень образования, класс/

1 год
/срок реализации программы/

Великая Отечественная война
/Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу/

Пояснительная записка.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности учащихся младшего школьного возраста.

Цель и задачи рабочей программы.

Целью данной программы является создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике, обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи программы:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- обеспечение безопасности туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Обучающие:

–формирование необходимых знаний, умений и навыков для безопасного занятия спортивным туризмом и скалолазанием и применения полученных знаний в повседневной жизни;

Развивающие:

- развитие у ребенка самостоятельной, активной, ответственной, личностной позиции;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

Воспитательные:

- формирование у учащихся волевых качеств, профессионального определения;
- воспитание любви к родному краю и бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа рассчитана на детей вторых классов.

Срок реализации программы– 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические.

Режим занятий: 1 раза в неделю.

**«Спортивный туризм»
Учебно – тематический план.**

| № п/п | Темы | Количество часов | | |
|---------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности при занятиях туризмом. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития туризма. | 1 | 1 | |
| 3 | Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов. | 10 | 1 | 5 |
| 4 | Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях. | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Подготовка и проведение соревнований. | 1 | | 1 |
| 6 | Топография и ориентирование | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях. | 1 | 1 | 2 |
| Итого: | | 17 | 6 | 11 |

Содержание изучаемого курса.

История развития туризма.

Возникновение туризма. Развитие туризма в Евпатории.

Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Общая и специальная физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

Техника безопасности при занятиях туризмом.

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

Подготовка и проведение соревнований.

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

Топография и ориентирование.

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.

Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно – кишечных заболеваний, укусов насекомых.

Ожидаемые результаты

Ученик научится:

- адаптироваться в стремительно изменяющемся мире;
- быть активным и заинтересованно познавать мир;
- овладеют системой знаний об основах здорового, безопасного образа жизни;
- действовать самостоятельно и верно при преодолении препятствий.

Ученик получит возможность научиться:

- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- собирать информацию окружающего мира, осмыслить её и использовать её для выполнения проекта.
- получит навык сотрудничества, общения с другими людьми;
- получит начальные туристические навыки.

Первый уровень результатов:

- ценить и сохранять свое здоровье, здоровье близких и окружающих людей;
- иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знать основы доврачебной помощи при ушибах;
- уметь устанавливать палатку с помощью учителя;
- уметь проходить полосу препятствий.

Второй уровень результатов:

- накопление знаний и развитие интереса к учёбе,
- укрепление связи обучения с жизнью;
- развитие ценностного отношения к своему здоровью и окружающих его людей, к спорту и физкультуре, труду, родной природе, родному Отечеству.

Третий уровень результатов:

- приобретение школьниками опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей;
- опыта волонтерской деятельности.

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по плану | Дата фактическая |
|----------|--|-----------------|------------------|---------------------|
| | | | | |
| 1 | Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями | 0,5 | 05.09 | |
| 2 | История развития туризма | 0,5 | 12.09 | |
| 3 | Разновидности ходьбы. | 0,5 | 19.09 | |
| 4 | Лазания по шведской стенке. | 0,5 | 26.09 | |

| | | | | |
|----|--|-----|-------|--|
| 5 | Развитие координации движения. | 0,5 | 03.10 | |
| 6 | Висы и упоры. | 0,5 | 10.10 | |
| 7 | Организация туристского бивака. | 0,5 | 17.10 | |
| 8 | Сбор рюкзака. | 0,5 | 24.10 | |
| 9 | Выбор места для бивака, установка палатки. | 0,5 | 31.10 | |
| 10 | Первая доврачебная помощь. | 0,5 | 14.11 | |
| 11 | Упражнения на равновесие. | 0,5 | 21.11 | |
| 12 | Перелезание через предметы. | 0,5 | 28.11 | |
| 13 | Подлезание под различными предметами. | 0,5 | 05.12 | |
| 14 | Эстафеты с переноской предметов. | 0,5 | 12.12 | |
| 15 | Висы и упоры. | 0,5 | 19.12 | |
| 16 | Техника безопасности при занятиях на местности. | 0,5 | 26.12 | |
| 17 | Понятие карта и схема. Ориентирование на местности. | 0,5 | 16.01 | |
| 18 | Упражнения на развитие координации движений. | 0,5 | 23.01 | |
| 19 | Упражнения на равновесие. | 0,5 | 30.01 | |
| 20 | Первая доврачебная помощь. | 0,5 | 06.02 | |
| 21 | Упражнения на прыгучесть. | 0,5 | 13.02 | |
| 22 | Установка палатки. | 0,5 | 20.02 | |
| 23 | Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.) | 0,5 | 27.02 | |
| 24 | Висы и упоры. | 0,5 | 06.03 | |
| 25 | Упражнения на развитие скорости. | 0,5 | 13.03 | |
| 26 | Эстафеты с переноской предметов. | 0,5 | 20.03 | |
| 27 | Первая доврачебная медицинская помощь. | 0,5 | 03.04 | |
| 28 | Упражнения на развитие силы. | 0,5 | 10.04 | |
| 29 | Перелезание через различные предметы. | 0,5 | 17.04 | |
| 30 | Упражнения на развитие зрительной памяти. | 0,5 | 24.04 | |
| 31 | Топография и ориентирование на местности. | 0,5 | 08.05 | |
| 32 | Соревнования по скалолазанию. | 0,5 | 15.05 | |
| 33 | Упражнения на равновесие. | 0,5 | 22.05 | |
| 34 | Выбор места для бивака, установка палатки. | 0,5 | | |

Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

2. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
3. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
6. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. – М., 1995.
7. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000.
8. Энциклопедия туриста. – М., 1993.

Лист коррекции

| раздела | Тема урока | Дата проведения урока по плану | Причина коррекции | Корректирующие мероприятия |
|---------|------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

[illegible]