

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО:
_____ Н.Н. Скрылева

Протокол №
от «29» августа 2022 г.

Согласовано на метод. совете
школы: Заместитель директора
по УВР

_____ А.С. Губанова

Протокол №
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Т.Ф. Мацкевич

Приказ №
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спортивно – оздоровительное направление»
«Рюкзачок»
для обучающихся
1-4 классов.

Мацкевич Александр
Николаевич -
учитель физической
культуры
высшая кв. категория

д. Тургужан
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Рюкзачок» составлена на основе:

- примерной программы по учебному предмету «Спортивно-познавательный туризм»;
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей с 1 по 4 классы.

Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Туристический поход, трасса соревнований по ориентированию - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но и приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечнососудистых и респираторных заболеваний. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, луг, поле, берег реки, горы), ученик проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Опыт походной жизни развивает у школьников первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг. Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у школьников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Занятия туризмом включают в себя физкультурно-оздоровительные, социально-коммуникативные, эмоционально-психологические и прикладные компоненты, и являются прекрасным средством всестороннего развития личности ребёнка. Туристское путешествие или поход являются

универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Программа кружка предусматривает постепенный рост туристского мастерства школьников. Юные туристы совершают учебные и тренировочные походы по местам Малой Родины, родному краю, приобретают необходимые навыки. В начальный период обучения учащиеся приобщаются к коллективному труду, приобретают умение самостоятельно решать вопросы самообслуживания, оказания доврачебной помощи, организации туристского быта. В дальнейшем деятельность направлена на повышение уровня туристского мастерства, выполнение разрядов по спортивным походам и туристскому многоборью.

Цель программы – развитие познавательной двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

Задачи:

- ✓ освоение основных социальных норм необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей среде;
- ✓ изучение основ туристско - краеведческого мастерства;
- ✓ развитие природных задатков и навыков обучающихся, способствующих их личностному самовыражению в туризме;
- ✓ вовлечение обучающихся в творческую, поисково - исследовательскую деятельность; проведение наблюдений, опытов;
- ✓ воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников – туристской походной группы;
- ✓ развитие рефлексии- способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Формы контроля: практические занятия, соревнования, походы, зачет/незачёт.

Результаты освоения программы кружка по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Рюкзачок».

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций младшего школьника, отражающих его индивидуально - личностные позиции, мотивы и отношения к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностно универсальные действия выражаются формулами: «Я и общество», «Я и природа», «Я и другие люди», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли.

К метапредметным результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках занятий кружка, так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно - познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия - система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные младшими школьниками в процессе занятий знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодетельности в туристской группе.

Коммуникативные *универсальные действия* - способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в различных ситуациях, самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Планируемые результаты: по окончанию занятий обучающиеся будут обладать определенными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма, которые можно применять в социальной практике, туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту, обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся узнают:

- историю туризма и его значение в жизни человека;
- основные достопримечательности Красноярского края;
- правила безопасности во время путешествий (походов, поездок);
- приемы страховки и самостраховки уметь их применить;
- приемы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности.

Обучающиеся научатся:

- готовиться к путешествию, походу;
- организовывать свой быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе);
- преодолевать естественные препятствия в путешествии, походе;
- оказать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествия, похода;
- ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;
- обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях;
- общаться с людьми;
- соблюдать правила личной гигиены;
- владеть техникой передвижения на местности пешком, на лыжах с грузом-рюкзаком;
- владеть техническими и тактическими приемами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся будут обладать следующими качествами:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремленностью;
- творческой активностью;
- самостоятельностью;
- физической активностью;
- выносливостью;
- уважением к старшим;
- заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к малой родине.

Содержание кружка «Рюкзачок».

Содержание кружка	Форма организации учебной деятельности	Виды деятельности
<p>Что такое туризм? – 1 час Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристские возможности</p>	Тематическое занятие	Интернет - ресурсы, работа с информационными источниками

Красноярского края.		
<p>Физическая подготовка туриста – 3 часа. Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты и силы.</p>	<p>Тренировочные занятия физкультурно-оздоровительная и туристская деятельность</p>	<p>Индивидуальная работа, работа в группе, парах</p>
<p>Туристское снаряжение - 11 часов Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Практика: Требования к туристскому снаряжению. Укладка рюкзака. Установка палаток. Предохранение палаток от промокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Вязка узлов.</p>	<p>Тематическое занятие, практические занятия</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия</p>
<p>Топография и ориентирование 6 часов. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Топографические карты, значение топографических карт для туристов. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет. Определение расстояния до недоступного предмета.</p>	<p>Тематическое занятие, практические занятия</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия</p>
<p>Питание в туристском</p>	<p>Тематическое занятие,</p>	<p>Работа с информацией.</p>

<p>походе - 1 час. Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноса продуктов в рюкзаках.</p>	<p>практические занятия</p>	<p>индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия</p>
<p>Экстремальные ситуации в походе - 4 часа. Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля - воздух». Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы). Приемы транспортировки пострадавшего, оказание первой медицинской помощи и наложение повязки при несложных травмах</p>	<p>Тематическое занятие, практические занятия</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах практические занятия</p>
<p>Соревнования – 3 часа Правила организации и проведение соревнований. Классификация соревнований. Условия проведения соревнований.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Индивидуальная работа, работа в группе, парах. Практические занятия</p>
<p>Поход выходного дня -5 часов. Подготовка к походу. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта, привалы, питание, ориентирование. Правила движения в походе, преодоление препятствий.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Работа в команде, в группе, парах. Практические занятия</p>

**Календарно-тематический план по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления «Рюкзачок».**

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректировка
Введение – 1 час				
1.	Что такое туризм? Вводное занятие. Туризм и здоровье.	1		
Физическая подготовка туриста		3		
2.	Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Кроссовая подготовка.	1		
3.	Упражнения для развития силы рук, ног. Техника ходьбы. Кроссовая подготовка.	1		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1		
Туристское снаряжение -11 часов				
5	Распределение туристских обязанностей. Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток.	1		
6.	Практика: укладка рюкзаков. Практика: установка палаток, уход за палатками.	1		
7.	Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Руковицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.	1		
8. 9.	Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	2		
10.	Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.	1		
11.	Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.	1		
12.	Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	1		
13.	Практическое занятие: Применение карабинов и страховочной системы.	1		
14.	Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.	1		
15.	Практическое занятие: Вязка узлов и	1		

	применение их по назначению.			
Топография и ориентирование - 6 часов				
16.	Карта и компас.	1		
17.	Ориентирование по горизонту, азимут.	1		
18.	Ориентирование по местным предметам.	1		
19.	Топографические карты, значение топографических карт для туристов. Ориентирование карты по компасу.	1		
20.	Определение азимута на заданный предмет.	1		
21.	Определение расстояния до недоступного предмета.	1		
Питание в туристском походе - 1 час				
22.	Питание в туристском походе	1		
Экстремальные ситуации в походе 4 часа.				
23.	Действия в случае потери ориентировки. Международные знаки «земля - воздух».	1		
24.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1		
25.	Приготовление пищи с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы).	1		
26.	Приемы транспортировки пострадавшего, оказание первой медицинской помощи и наложение повязки при несложных травмах.	1		
Соревнования – 3 часа				
27.	Туристские слеты и соревнования.	1		
28.	Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.	1		
29.	Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	1		
Поход выходного дня - 5 часов				
30.	Подготовка к походу.	1		
31.	Личное и групповое снаряжение.	1		
32.	Организация туристского быта, привалы, питание, ориентирование.	1		
33.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1		
34.	Промежуточная аттестация. Прохождение туристской дистанции.	1		