# *Соответствует ФГОС основного общего образования*

# *(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)*

# ВАРИАНТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

# курса внеурочной деятельности

# по спортивно-оздоровительному направлению

# (5 класс)

*Разработчики:*

*А.Н. Беляев,*

*учитель ФК высшей квалификационной категории МОУ СШ № 48 г. Ярославль,*

**результаты освоения КУРСА**

**«Начальная туристическая подготовка»**

## 1. Планируемые **личностные результаты** освоения КУРСА:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой.

2. Сформированность уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога).

4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

6. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## 2.Планируемые**метапредметые результаты** освоения рабочей программы:

2.1.***Универсальные учебные действия:***

2.1.1. *Регулятивные УУД*

Умение самостоятельно определять цели деятельности, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения задачи;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* описывать свой опыт.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения задачи;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* фиксировать и анализировать динамику собственных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

2.1.2. *Познавательные УУД*

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать выводы. Обучающийся сможет:

* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе деятельности.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

2.1.3.*Коммуникативные УУД*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* играть определенную роль в совместной деятельности;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе деятельности;
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:

* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять развернутый план собственной деятельности;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

## 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

## 3.1. ***Выпускник научится:***

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* правилам поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
* правилам пе­редвижения по дорогам;
* правилам обращения с огнём;
* правилам обращения с опасными инструментами;
* способам ориентирования на местности и элементарных пра­вилах выживания в природе;
* принятым в обществе нормам от­ношения к природе, к памятникам истории и культуры;
* действенным способам защиты природы.

3.2. ***Выпускник получит возможность научиться:***

* *вести дневник по туристической деятельности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.*

**содержание КУРСА**

**«Начальная туристическая подготовка»**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

**Содержание курса «Начальная туристическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  разделов и тем | Всего  часов | месяцы | | | | | | | | |
| сент. | окт. | нояб. | дек. | янв. | февр. | март | апр. | май |
| 1 | **Начала туризма и краеведения** | 30 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2 | Ориентирование на мест­ности | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.3 | Экипировка туриста | 2 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.4 | Безопасность юного ту­риста | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 1.5 | Быт юного туриста | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 1.6 | Краеведение | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 1.7 | Туристские узлы и их на­значение | 6 | - | 3 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 1.8 | Преодоление препятст­вий | 6 | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | - |
| 1.9 | Спортивные игры | 8 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - |
| 1.10 | Природоохранные акции | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| *2* | ***Походы выходного дня[[1]](#footnote-2)\**** | *18* | *-* | *6* | *-* | *-* | *-* | *6* | *-* | *6* | *-* |
| 3 | **Подготовка к однодневному походу** | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 3 |
| *4* | ***Однодневный поход*** | *16* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *-* | *16* |
|  | **Итого** | 68 | 4 | 10 | 4 | 4 | 3 | 10 | 3 | 10 | 20 |

**Раздел 1. «Начало туризма и краеведения»**

**Тема 1.1. Вводное занятие.**

*Теория.* Понятие «туризм», его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности.

*Практика.* Шуточные конкурсы начальных туристских на­выков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам».

**Тема 1.2. Ориентирование на местности.**

*Теория.* Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не за­блудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.

*Практика.* Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спор­тивное ориентирование: обучение и тренировки.

**Тема 1.3. Экипировка туриста.**

*Теория.* Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, карабинами, спусковыми устройствами, туристическими веревками, касками, газовыми горелками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.

*Практика.* Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

**Тема 1.4. Безопасность юного туриста.**

*Теория.* Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

**Тема 1.5. Быт юного туриста.**

*Теория.* Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

*Практика.* Укладка рюкзаков разного типа.

**Тема 1.6. Краеведение**

*Теория.* Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в новое время, в годы Великой Отечественной войны и т. п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края.

**1.7. Туристские узлы и их назначения.**

*Теория.* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, восьмёрка, стремя, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн.

*Практика.* Отработка навыков завязывания туристских узлов

**Тема 1.8. Преодоление препятствий.**

*Теория.* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Пере­права по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при по­мощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Перепра­ва рюкзаков.

*Практика.* Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

**Тема 1.9. Спортивные игры.**

*Практика.* Футбол, пионербол, волейбол.

**Тема 1.10. Природоохранные акции.**

*Практика.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора на территории лагеря; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек для птиц; огораживание муравейников.

**Раздел 2. Походы выходного дня.**

*Практика.* Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

**Раздел 3. Подготовка и организация похода выходного дня.**

*Теория.* Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены сбор группо­вого и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупка продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

**Раздел 4. Однодневный поход.**

*Практика.* Предварительный сбор школьников, собирающихся в путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода.

Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совер­шения похода.

Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Уход за котлами. Приготовление пиши на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пиши.

Итоговый групповой анализ состоявшегося похода.

Формы организации внеурочной деятельности.

1. двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом (в процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность; обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни);
2. занятия по формированию гражданственности, воспитание нравствен­ных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формиро­вание основ социально ответственного поведения в обществе и в семье;
3. организация безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психическое и эмо­циональное здоровье обучающегося;
4. наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближ­нем окружении обучающегося (в процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека);
5. изучение природного и культурно-исторического наследия России;
6. игровая деятельность для отработки навыков сюжетно-ролевых ситуаций.

Содержание программы предполагает проведение занятий, как на базе стационарной классной комнаты, так и на базе спортивного зала, школьного двора, парка или лесного массива.

**тематическое планирование КУРСА**

**«Начальная туристическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № темы | Разделы и темы занятий | Кол-во часов | Дата[[2]](#footnote-3)\* | |
| план | факт |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | сентябрь |  |
| 1.3 | Экипировка туриста | 1 | сентябрь |  |
| 1.10 | Спортивные игры | 1 | сентябрь |  |
| 1.2 | Ориентирование на местности | 1 | октябрь |  |
| 1.7. | Туристские узлы и их назначение | 3 | октябрь |  |
| 2 | Поход выходного дня | 6 | октябрь |  |
| 1.6 | Краеведение и топография | 1 | ноябрь |  |
| 1.7. | Туристские узлы и их назначение | 1 | ноябрь |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий | 1 | ноябрь |  |
| 1.9 | Спортивные игры | 1 | ноябрь |  |
| 1.7 | Туристские узлы и их назначение | 1 | декабрь |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий | 2 | декабрь |  |
| 1.9 | Спортивные игры | 1 | декабрь |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий | 1 | январь |  |
| 1.9 | Спортивные игры | 2 | январь |  |
| 1.7. | Туристские узлы и их назначение | 1 | февраль |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий | 1 | февраль |  |
| 1.9 | Спортивные игры | 2 | февраль |  |
| 2 | Поход выходного дня | 6 | февраль |  |
| 1.2 | Ориентирование на местности | 1 | март |  |
| 1.3 | Экипировка туриста | 1 | март |  |
| 1.9 | Спортивные игры | 1 | март |  |
| 1.4 | Безопасность юного туриста | 1 | апрель |  |
| 1.8 | Преодоление препятствий | 1 | апрель |  |
| 1.10 | Природоохранные акции | 1 | апрель |  |
| 2 | Поход выходного дня | 6 | апрель |  |
| 3 | Подготовка к однодневному походу | 1 | апрель |  |
| 1.5 | Быт юного туриста | 1 | май |  |
| 3 | Подготовка к однодневному походу | 3 | май |  |
| 4 | Однодневный поход | 16 | май |  |
|  | ИТОГО | 68 |  | |

1. \* Курсивом отмечены непосредственные туристские походы, проводимые вне территории общеобразовательной организации [↑](#footnote-ref-2)
2. \* Указывает конкретная дата при утверждении курса на учебный год. [↑](#footnote-ref-3)