

Управление образования администрации городского округа
город Выкса Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №14

Принята на заседании
педагогического совета

МБОУ Гимназии №14

протокол № 13 от 19.11. 2015 г.



Утверждена:

Директор МБОУ Гимназии №14:

С.С. Клипова

Приказ № 197-сг от 31.12. 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: II полугодие 2015-2016 учебного года

Автор-составитель:

Чеусова М.В.- учитель физической культуры

Аннотация.

Туризм стал у нас одной из самых эффективных и доступных форм. Он приобрел общественное значение и потому что туристическое путешествие, правильное и хорошо проведенное, благотворно влияет не только на здоровье, развивает физически укрепляет организм. Такое путешествие играет большую воспитательную роль: вырабатывает чувство коллективизма, организованность, инициативу, стремление преодолеть трудности.

Чтобы обеспечить дальнейшее развитие туризма, повышать его культуру, необходима большая постоянная многообразная работа. Надо умело пропагандировать этот вид активного отдыха, создавать первичные туристические секции, расширять сеть туристическо - оздоровительных лагерей, клубов.

Новым увлекательным видом спорта является ориентирование на местности. Умение ориентироваться - это навык, который необходим каждому человеку. Эти навыки необходимы туристу, охотнику, и грибнику

Суметь определить стороны горизонта с помощью карты и компаса, найти точку своего местонахождения, а после этого выбрать наиболее удобное и кратчайшее направление движения к цели - вот что, значит, ориентироваться на местности.

Благодаря своей высокой эмоциональности и некоторой доли романтизма этот вид спорта вызывает у учащихся огромный интерес.

После прохождения курса по данной программе учащиеся должны уметь:

1. Организовывать и проводить походы выходного дня и многодневные походы
1. Практически владеть и работать с туристическим снаряжением и обеспечивать безопасность для других
2. Уметь ориентироваться на местности в сложных и экстремальных ситуациях
3. Уметь оказывать медицинскую помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
4. Уметь использовать подручные средства и лекарственные растения при оказании первой медицинской помощи.
6. Выполнять нормативы по общей физической подготовке.

Предполагаемые результаты:

- приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни
- формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом
- приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия

Программа рассчитана на учащихся 3-4 классов. Срок реализации программы 1 год по 2 часа в неделю *68 часа в год.

Пояснительная записка

Одним из направлений Концепции духовно-нравственного воспитания является формирование ценностной сферы развития личности обучающегося, в том числе через принятие и включение его в особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного села (города, поселка), а также через направления сохранения и укрепления здоровья детей. В наше время как никогда актуальна проблема двигательной активности школьников. Хорошо, если оздоровление ребёнка тесно интегрируется с какими-либо другими направлениями, желательно, чтобы взаимосвязаны были несколько видов деятельности: игровой, познавательный, досугово-развлекательной, туристско-краеведческий и др. Очень важно, чтобы вид деятельности был доступен каждому и особенных талантов и специальных громоздких затрат не требовал.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Самый массовый и самый доступный вид туризма - пешеходный туризм. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира. Беседы с детьми младшего школьного возраста показывают, что у детей есть интерес к такой деятельности. Этим и объясняется необходимость разработки программы внеурочной деятельности «спортивный туризм».

Занимаясь в кружке, ребенок освоит все премудрости пешеходного туризма, сможет овладеть определёнными навыками и умениями. Программа внеурочной деятельности направлена на развитие в ребёнке стремления к познанию, к совершенствованию волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, ответственности, взаимовыручки.

Состав: учащиеся 3,4 класса.

Цель: создание условий для формирования и сохранения физического, нравственного, психического здоровья школьников через целостное восприятие мира.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих

задач:

- формирование бережного отношения к природе;
- развитие у школьников интереса к изучению родного края;
- формирование детского коллектива;
- оздоровление в активной деятельности на природе;
- развитие и совершенствование туристских навыков, необходимых для выживания в экстремальных условиях.

Ожидаемые результаты:

- у детей появится интерес к изучению родного края;
- они научатся элементам исследовательской деятельности;
- учащиеся приобретут опыт природоохранной деятельности, начальные туристические навыки;
- у детей разовьётся умение работать в коллективе, чувство ответственности.

Формы работы: беседы по теории, работа с книгой, картой, просмотр видеосюжетов. Практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовка походов и подведение их итогов), соревнования, игры (дидактические, ролевые и подвижные), разработка проектов. При этом 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность. Занятия теорией тесно связаны с практикой, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Подходы реализации Программы

Благодаря деятельностному подходу педагог включает учащихся в разнообразные виды деятельности, использует разнообразные формы воспитательной работы;

учитель успешно организует совместную деятельность детей, родителей.

Аксиологический подход предполагает, что педагог рассматривает задачу сохранения физического и психического здоровья детей как одну из важнейших в организации образовательного процесса (создание благоприятных условий для развития каждого ребенка, для ситуации успеха на уроке и во внеурочной работе).

Отношенческий подход ориентирует на выстраивание между детьми, родителями и учителем отношений взаимопонимания, формирование умений слушать и слышать друг друга, осознавать ценность каждого человека.

Благодаря **системному подходу** происходит интеграция урочной и внеурочной деятельности и, конечно, постоянный коллективный анализ результатов деятельности.

Режим и организация работы: Программа занятий рассчитана на 1 час в неделю, 18 учебных часов.

Календарно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
				в помещении	на местности
1.	Что такое компас и «с чем его едят»?	2	1	1	-
2.	А вот без карты никуда..... (Ориентирование с помощью карты и компаса)	3	1	2	-
3.	Сильные, ловкие, смелые! (ОФП)	6	1	2	3
4.	Если кому-то нужна помощь! (Оказание первой медицинской помощи)	4	2	2	-
5.	Проект «Как хорошо быть туристом!»	3	1	2	-

6.	Итого	18	6	9	3
----	-------	----	---	---	---

Содержание программы

Что такое компас и «с чем его едят»? (2 часа) История появления компаса, его предназначение и использование в ориентировании на местности.

Практическое занятие. *Нахождение ориентира по компасу с помощью учителя.*

А вот без карты никуда..... (3 часа) Знакомство с элементарными топографическими знаками.

Практическое занятие. *Викторина по знакам. Составление плана местности в виде групповых творческих проектов.*

Сильные, ловкие, смелые! (ОФП)(6 часов) Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища и ног.

Практические занятия. *Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении («пятнашки», «мяч в воздухе», «Совушка», «палочка-выручалочка», «перестрелка», «игры-эстафеты»)*

Оказание первой медицинской помощи в походе (4 часа) Личная аптечка туриста, лесная аптека. Оказание медицинской помощи при различных травмах.

Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи (разыгрывание ситуаций).

Проведение походов (6 часов). Однодневные походы с привлечением родителей учащихся.

Подведение итогов похода (4 часа). Обсуждение итогов похода, обработка собранных материалов, составление иллюстрированной схемы маршрута, конкурс рисунков «Мы в походе!», подготовка фотоматериалов о походе, выполнение творческих работ.

Проект «Как хорошо быть туристом!»(3 часа). Что такое проект?

Практические занятия. *Разработка проекта по изученным направлениям с последующим выходом в другие классы для вовлечения в кружковую деятельность других детей.*

Литература

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование» М., 2001г.
4. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2011.
5. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 2002г.
7. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
8. Обухова А.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы) М.: Вако, 2011.