**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Юные туристы».**

Тарануха Андрей Викторович.

Учитель физической культуры

муниципального общеобразовательного

учреждения «Средняя школа № 72»

город Ярославль

2021 г.

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся 3-4 классов. Группа формируется по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Программа рассчитана на 34 часа в учебный год.

**Цель** программы:

* освоение учащимися основ деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
* содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физических упражнений.
* получить знания и навыки туристической деятельности.

**Задачи** направлены на:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств, при подготовке к походам и в походах;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и туристической деятельностью;
* обучение детей правилам поведения во время похода;
* воспитание морально-волевых качеств;

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, походы различной протяженностью и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов и тем | Всегочасов | месяцы |
| сент. | окт. | нояб | дек. | янв. | февр | март | апр. | май |
| 1 | Основы туризма  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Ориентирование на мест­ности | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2 | Экипировка туриста | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.3 | Безопасность юного ту­риста | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.4 | Быт юного туриста | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.5 | Преодоление препятст­вий | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 1.6 | Спортивные игры | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| 2 | Подготовка и проведение похода выходного дня | 16 | - | 6 | - | 5 | - | 5 | - | - | - |
| 3 | Подготовка и проведение однодневного похода | 12 | - | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
|  | Итого | 34 | 3 | 6 | - | 5 | - | 5 | 2 | 1 | 12 |

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема и номер занятия | Форма занятия | Виды деятельности | Всегочасов | Теоретические | Практические |
| Основы туризма | кружок | Беседа, выполнение заданий учителя  | 6 | 6 |  |
| Подготовка и проведение похода выходного дня | кружок | Беседа, выполнение заданий учителя | 16 |  | 16 |
| Подготовка и проведение однодневного похода | кружок | Беседа, выполнение заданий учителя | 12 |  | 12 |

**Раздел 1. «Основы туризма»**

**Тема 1.1. 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 1.2. Экипировка туриста.**

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, шанцевым инструментом.

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

**Тема 1.3. Безопасность юного туриста.**

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте; 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 1.4. 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 1.5. Преодоление препятствий.**

Теория. Виды препятствий. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.

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

**Тема 1.6. Спортивные игры.**

Практика. Футбол, пионербол, волейбол.

**Раздел 2. Подготовка и проведение похода выходного дня. ( Павловский парк, берег р. Волги)**

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, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

 **Подготовка и организация похода выходного дня.**

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, палаток, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

**Раздел 3. Подготовка и проведение однодневного похода. (с. Летешовка-пос. Очапки)**

Практика. Предварительный сбор школьников: информирование о целях и условиях совершения похода. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения похода. Подготовка к походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки похода. Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего однодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Итоговый анализ состоявшегося похода. Фотоотчет.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Разделы и темы занятий | Кол-во часов | Дата |
| план | факт |
|  |  |  |
| 1.1 | Ориентирование на местности | 1 | сентябрь |  |  |  |
| 1.2 | Экипировка туриста | 1 | сентябрь |  |  |  |
| 1.3 | Безопасность юного ту­риста  | 1 | сентябрь |  |  |  |
| 2 | Подготовка и проведение похода выходного дня | 6 | октябрь |  |  |  |
| 2 | Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний) | 5 |  декабрь |  |  |  |
| 2 | Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний) | 5 | февраль |  |  |  |
| 1.4 | Быт юного туриста | 1 | март |  |  |  |
| 1.5 | Преодоление препятствий | 1 | март |  |  |  |
| 1.6 | Спортивные туристические игры | 1 | апрель |  |  |  |
| 3 | Однодневный поход | 12 | май |  |  |  |
|  | ИТОГО | 34 |  |  |  |  |

**Итогом освоения программы** станет подготовка и проведение однодневного похода, который состоится в конце учебного года.

**Критерии для определения результатов занятий:**

* вовлеченность обучающихся в занятия (количественный состав и его сохранность в течение учебного года, сформированность активной позиции учеников на занятиях);
* продуктивность занятий (более широкое использование туристических навыков);
* удовлетворенность участников внеурочной деятельности (учителя, обучающихся, родителей или законных представителей) занятиями, желание продолжать их.

**Приемы и методы изучения:** наблюдение, портфолио, анкетирование.

**Материально-техническое обеспечение программы:** палатки, рюкзаки, спальные мешки, туристические коврики, топор, лопата, веревки, компас, медицинская аптечка.