

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Павловская основная школа имени А. К. Васильева
Тутаевский муниципальный район**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ С.В. Крепкова
Приказ №152/01-07 от 28.08.2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 10- 11 лет (3-4 класс)
Срок реализации 1 год

Составитель:
Тихомирова А.Ю.,
учитель физической культуры

д. Павловское
2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Юный турист» (далее Программа) основана на:

- Федеральном законе "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
- Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Актуальность рабочей программы.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладеть 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.

Педагогическая целесообразность рабочей программы.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во – первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во – вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В – третьих, туристские походы требуют соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

1.2. Цель и задачи 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, участие в соревнованиях.

Режим занятий: 1 раза в неделю – по 1 академическому часу.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях туризмом.	2	1	1
2	История развития туризма.	2	1	1
3	Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.	8	1	7
4	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.	5	1	4
5	Подготовка и проведение соревнований.	2	1	1
6	Топография и ориентирование	9	3	6
7	Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.	5	2	3
Итого:		34	10	24

1.4. Содержание Программы

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.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий туризмом, освоение начальных туристических навыков;
- адаптация к различным условиям окружающей среды, овладение системой знаний об основах здорового образа жизни и безопасного поведения в природной среде;

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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Содержание процесса внеурочной деятельности определяется настоящей Программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий внеурочной деятельности и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Документы, необходимые для зачисления: заявление родителей (или законных представителей), справка от врача педиатра о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой.

Эффективность процесса внеурочной деятельности определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов процесса внеурочной деятельности, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, мероприятия восстановительной направленности, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия Программы строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физической культуре. Эффективность определяет степень рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

2.1.2. Материально – техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Оборудование и инвентарь:

- туристское снаряжение (компас, рюкзак, аптечка, палатки, туристические коврики, шнуры, карабины);
- физкультурное оборудование и инвентарь;
- наглядные и информационные пособия (плакаты, буклеты, видеофрагменты, презентации).

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию.

2.2. Формы аттестации

Результат освоения Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

– контроль над показателями физического развития.

2.3.Оценочные материалы

ВВОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Знаете ли вы, для чего используется компас и карта?

Правильный ответ: компас нам нужен для определения сторон света. Карта используется для ориентирования на местности.

2. А знаете ли вы где находится север юг, запад восток.

Правильный ответ: север находится вверху, юг внизу, запад справа восток слева.

3. Какие вы знаете типы костров

Правильный ответ: Шалаш, звездный, таежный, колодец, нодья

4. Каким способами можно найти север и юг, без помощи компаса.

Правильный ответ: С помощью звезд, с помощью солнца, с помощью мха, с помощью часов, с помощью снега.

5. Какие условные знаки вы знаете?

Правильный ответ: мост, тропа, здание, река и так далее

6. Какие музеи вы знаете, в нашем городе?

Правильный ответ: дом музей Мичурина, Дом музей Герасимова и тд.

7. Что нужно делать если вы в походе поцарапались?

Правильный ответ: нужно промыть рану чистой водой. Обеззаразить с помощью йода, зеленки или подобного средства. Забинтовать.

8. С какой стороны света восходит и садиться солнце

Правильный ответ: восходит восток садиться запад

9. Знаете ли вы что такое масштаб?

Правильный ответ: Масштаб это соотношение размера карты к реальной величине на местности.

10. Что такое азимут?

Правильный ответ: Мера длины в градусах на севера на какую либо точку.

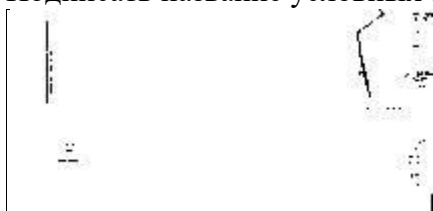
Начальная аттестация обучающихся

Фамилия, имя обучающегося _____

1. Условные знаки топографических карт.

Подписать название условных знаков

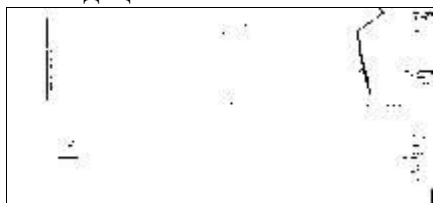
Нарисовать условный знак



места добычи полезных иск.

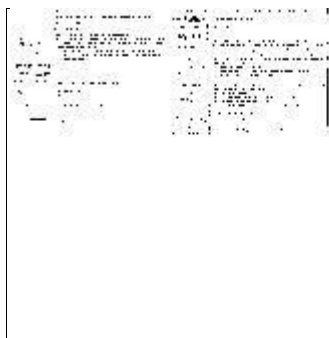


Колодец

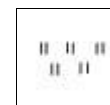




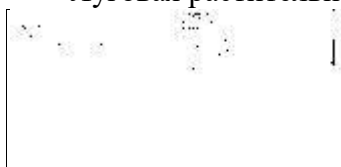
Кладбище
Лиственный лес



200 - ? горизонтали в метрах



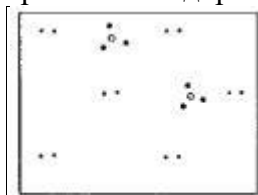
Луговая растительность



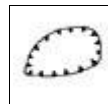
посадки средней высотой 2 м



Проселочная дорога



Кустарник



Яма

2. Вопросы по спортивному ориентированию.

2.1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"?

- а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника
б) место установки призмы и средств отметки

в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.

2.2. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, с которого начинается хронометраж

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

2.3. Истекло ваше "контрольное время". Ваши действия?

а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш

б) до конца пройти дистанцию

в) сразу идти на финиш

2.4. Что такое контрольная карточка?

а) документ, в котором делается отметка, посещенных участником КП

б) документ, в котором указана возрастная группа участника

в) документ, где стоит допуск врача на соревнования

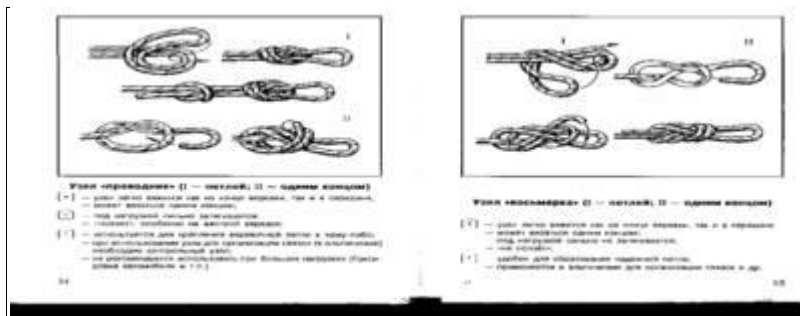
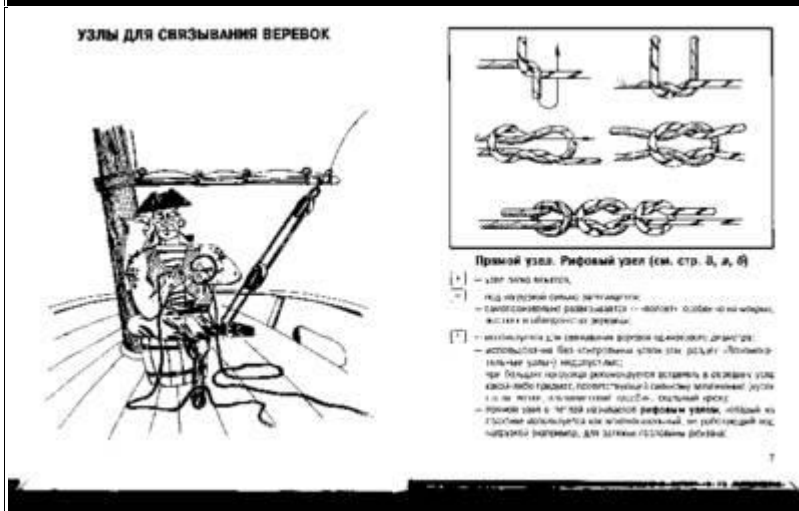
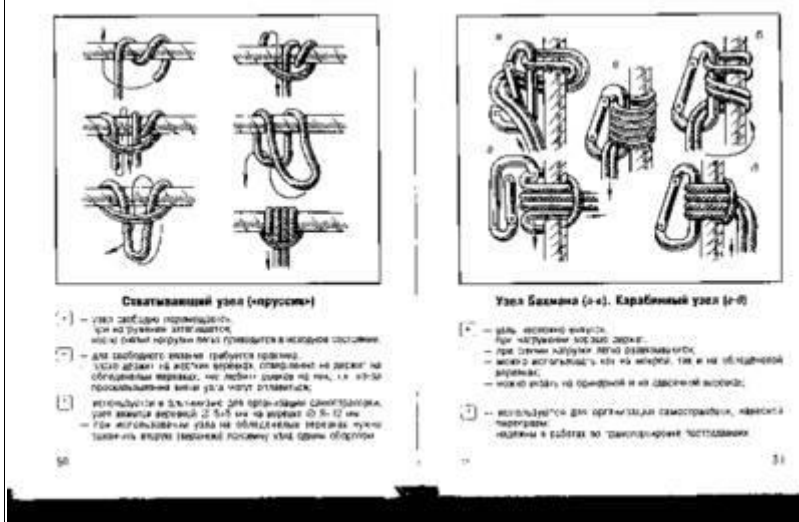
2.5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

а) дистанция по выбору

б) заданное направление

в) маркированная дистанция

3. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:



- Прямой узел; 2. Схватывающий; 3. Проводник; 4. Восьмёрка.

Наибольшее количество баллов - 19

Тестовый контроль «Выживание в природе»

Форма проведения: тестовый опрос

Цель: проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа **а, б** или **в** в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Ф.И. обучающегося

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
---------------	---------------	---------------	---------------

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Вопросы:

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:
 - а) растирать ее снегом,
 - б) согревать около костра,
 - в) согревать собственным теплом, растирая шерстяной тканью.
2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:
 - а) спрятаться под высокое дерево,
 - б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
 - в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.
3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:
 - а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
 - б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
 - в) наденете обувь на босую ногу.
4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам
 - а) сбросить одежду и продолжить движение,
 - б) плотно застегнуться и продолжать движение,
 - в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.
5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:
 - а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
 - б) укрыться на высоком дереве,
 - в) ползти, прижимаясь к земле
6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:
 - а) производить как можно больше шума ногами,
 - б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,
 - в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.
7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:
 - а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
 - б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
 - в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.
8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас слышали с большого расстояния:
 - а) кричать громко, но низким тоном,
 - б) свистеть с помощью пальцев
9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:
 - а) беречь воду и пить примерно по чашке день
 - б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
 - в) пить часто по одному глотку.

10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:

- а) 2-3 см
- б) 5-7 см
- в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

высокий уровень (В) - 10-9 баллов

выше среднего (ВС) - 8-9 баллов

средний уровень (С) – 7-6 баллов

ниже среднего (НС) - 4-6

низкий уровень (Н) – 3-0 баллов

Практическая работа по теме: Рюкзак. Укладка рюкзака

Цель: проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

Практическая подготовка.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
 - спальный мешок,
 - пенополеуритановый коврик,
 - сменная обувь,
 - предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
 - смена белья,
 - дождевик,
 - аптечка,
 - штормовка,
 - канцелярские принадлежности,
 - продукт
- овый набор

Штрафные баллы:

-
- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны ляжки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-

-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное -

предметы первой необходимости –

3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____

4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы

5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

№ п/п	Ф. И. обучающегося	теоретические знания					практич. умения		общий балл (1+2+3+4+5+практич. оценка)	уровень
		1	2	3	4	5	штрафы	оценка		

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:

- а) уметь находить точку своего стояния,
- б) уметь определять стороны горизонта,
- в) узнать по описанию местность,
- г) уметь найти точку своего стояние и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на севере:

- а) в 0 часов,
- б) в 1 час,
- в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- а) с юга,
- б) с севера,
- в) с запада,
- г) с востока.

Практическая работа по теме: Палатка. Установка и сборка палатки

Цель: проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

Условия проведения: практическая работа проводится на местности в районе Панского леса Заворонежского лесничества. Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

Оборудование: двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

Задание: выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 колышек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

Карточка результатов промежуточной аттестации по теме: Палатка. Установка палатки

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10-балльной шкале	уровень
		1	2	3	4	5				
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

Примечание: бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для установки палатки - 16.,
2. перекося палатки - 16.,
3. потеря колышка - 16.,
4. складки на скатах палатки -16.,
5. завал палатки - 16.

Критерии оценки: высокий (В) – 9-10 баллов
 средний(С) – 6-8 баллов
 низкий(Н) – 3-5 баллов

Проверочная работа по теме: Костры. Типы костров. Костровое оборудование

Цель: проверка знаний, умений, навыков по данной теме.

Условия проведения: Проверочная работа проводится в 2 этапа: 1-й - Организация кострища, 2-й - Типы костров. Проверочная работа проводится на местности.

Оборудование: саперные лопатки, вода, емкость для воды, костровое оборудование, спички, дрова, карточки с названиями типов костров, карточка фиксирования результатов.

Задание:

а) на предложенном участке местности выбрать в соответствии с требованиями безопасности место для организации кострища, организовать кострище, установить костровое оборудование.

б) в зависимости от задания на карточке сложить определенный тип костра, назвать его назначение.

Предлагаемые типы костров: шалаш, таежный, камин, полинезийский, звездный, колодец, решетка, нодья.

Карточка результатов по теме Костры.

Типы оценки результатов по теме Костры. Типы костров. Костровое оборудование

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10- балльной шкале	уровень
		1	2	3	4	5				
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для кострища - 1 б.
2. дерн снят небрежно и не полит водой - 1 б.
3. неправильно установлено костровое оборудование -1 б.
4. неправильно сложен тип костра - 1 б.
5. неправильно названо назначение выбранного типа костра -1 б.

Критерии оценки:

Низкий(Н) _____

Ниже среднего (НС)

Средний уровень (С) _____

Выше среднего (ВС)

Высокий уровень (В) _____

2.5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план составляется ежегодно до начала учебного года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	1		
2	История развития туризма	1		
3	Разновидности ходьбы.	1		
4	Лазания по шведской стенке.	1		
5	Развитие координации движения.	1		
6	Висы и упоры.	1		
7	Организация туристского бивака.	1		
8	Сбор рюкзака.	1		
9	Выбор места для бивака, установка палатки.	1		
10	Первая доврачебная помощь.	1		
11	Упражнения на равновесие.	1		
12	Перелезание через предметы.	1		
13	Подлезание под различными предметами.	1		
14	Эстафеты с переноской предметов.	1		
15	Висы и упоры.	1		
16	Техника безопасности при занятиях на местности.	1		
17	Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1		
18	Упражнения на развитие координации движений.	1		
19	Упражнения на равновесие.	1		
20	Первая доврачебная помощь.	1		
21	Упражнения на прыгучесть.	1		
22	Установка палатки.	1		

23	Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)	1		
24	Висы и упоры.	1		
25	Упражнения на развитие скорости.	1		
26	Эстафеты с переноской предметов.	1		
27	Первая доврачебная медицинская помощь.	1		
28	Упражнения на развитие силы.	1		
29	Перелезание через различные предметы.	1		
30	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1		
31	Топография и ориентирование на местности.	1		
32	Соревнования по скалолазанию.	1		
33	Упражнения на равновесие.	1		
34	Выбор места для бивака, установка палатки.	1		

3. Список информационных источников

нормативно-правовые акты федерального уровня:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

методические рекомендации:

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо

Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 09-3564– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/produkts/iro/prime/dok/71187190/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

литература, используемая педагогом:

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

№	Название раздела	Тема урока	Дата проведения урока по плану	Причина коррекции	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
