Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Красный Боец»

Ершовского района Саратовской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель Методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чайкиева Ф.М../  ФИО Протокол № 1 от  «\_\_\_\_\_ » августа 2018г. | «Согласовано»  Заместитель директора по ВР  МОУ «СОШ п. Красный Боец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кадырова А.К./  ФИО  «\_\_\_\_\_\_ » августа 2018г. | «Утверждено»  Руководитель МОУ «СОШ п. Красный Боец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кунаев А.Ж./  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_ от  « \_\_\_\_ » августа 2018 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования

«Туристы XXI века»

Рабочую программу разработал

Учитель физической культуры

Джамбулов Марат Ибрагимович

|  |
| --- |
| Рассмотрено на заседании  педагогического совета протокол № \_1\_ от «28»\_августа 2018 г |

2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Общее годовое количество часов по предмету 35, недельная нагрузка 1час.

**Цели и задачи.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предлагает овладение школьниками основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основные задачи физического воспитания в школе:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- развития двигательных(кондиционных и координационных) способностей;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Организационно-методические указания.**

Юношеский возраст – это основной период в развитии двигательной функции ребёнка. К 14-17 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями двигательными действиями в беге, прыжках, прыжках, метании, лазанье и т. п. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В связи с этим одной из главных задач, которые должен решить учитель, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных

(скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей учащихся, а также их сочетаний.

В этом возрасте продолжается овладение школьниками базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма(дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

На тренировках учащиеся получают представления о физической культуре личности, о её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На тренировках учитель должен обеспечить овладением учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование учащихся в возрасте 14-17 лет наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности и индивидуализации) Учитель должен приучать школьников к тому, чтобы они выполняли задания на технику, или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Необходимо также постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методу, что, в свою очередь, ведёт к повышению уровня двигательной подготовленности.

В подростковом возрасте сообщение знаний целесообразно сочетать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются, как и прежде, на каждой тренировке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности подростка – его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, тренировки необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе, или в комнате для занятия спортом. Костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на тренировке можно сочетать с воспитанием ориентаций на здоровый образ жизни, на правила соблюдения личной гигиены.

Итогом работы являются соревнования на различных уровнях, походы.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Кол-во часов на теорию | Кол-во часов на практику | Кол-во часов итого |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях. | 1 | - | 1 |
| 2 | Составление маршрутного листа. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка. | 2 | 4 | 6 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | 2 | 5 | 7 |
| 5 | Техника установки палатки. | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Тактика и техника преодоления препятствий. | 2 | 4 | 6 |
| 7 | Походы и соревнования. | 2 | 5 | 7 |
|  | Всего. | 5 | 13 | 35 |

**Содержание дополнительного объединения.**

1.Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях. Спортивный костюм и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена.

2. . Оборудование и инвентарь. Права и обязанности туристов.

3. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

4. Специальная физическая подготовка. Акробатика. Кросс. Прыжки. Метание. Имитация технических приёмов.

5. Виды костра. Оказание доврачебной помощи.

6. Тактика похода. Выполнение заданий по зрительному сигналу. Расположение туристов в походе.

7.Походы и соревнования.

**Методическое обеспечение.**

1. Методические пособия.

2. Спортивная литература.

3. Видеоматериалы.

4. Дидактический материал.

**Ожидаемые результаты.**

1. Укрепление здоровья. Нормальное физическое развитие.

2. Развитие двигательных способностей.

3. Приобретение знаний.

4. Потребность в самостоятельных тренировках и коллективных действиях.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

6. Участие в соревнованиях и походах.

**Литература.**

1.Инструкция при организации туристических походов. Москва.2006.

2.Иванов И.А. «Мы идём в поход.» Москва.200

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | | | | Тема занятий | Количество часов | Теоретическая | Практическая |
| план | | факт | корректировка | |
| 1 |  |  | | |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях | 1 | лекция |  |
| 2. |  |  | | |  | Составление маршрутного листа | 1 |  | Составление маршрута |
| 3. |  |  | | |  | Турист в пути | 1 |  | Решение проблемно – ситуативных задач |
| 4. |  |  | | |  | Составление маршрутного листа | 1 | лекция | Составление маршрута |
| 5. |  |  | | |  | Снаряжение туриста | 1 |  | Сбор снаряжения, укладывание в рюкзак |
| 6. |  |  | | |  | Топографические карты | 1 |  | Изучение карт |
| 7. |  |  | | |  | Топографические знаки | 1 | Видео -курс | Изучение знаков |
| 8. |  |  | | |  | Компас | 1 |  | Определение направлений по компасу |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. |  | |  | |  | Азимут | 1 |  | Нахождение азимута |
| 10. |  | |  | |  | Специальная физическая подготовка | 1 |  | Физические упражнения |
| 11. |  | |  | |  | Бег на выносливость | 1 |  | Бег |
| 12. |  | |  | |  | Развитие скоростно - силовых качеств | 1 |  | Тренировочные упражнения |
| 13 |  | |  | |  | Развитие силы | 1 |  | Тренировочные упражнения |
| 14. |  | |  | |  | Развитие координации | 1 |  | Тренировочные упражнения |
| 15. |  | |  | |  | Бег на время | 1 |  | Бег |
| 16. |  | |  | |  | Бег на 3000 и 2000м на время |  |  | Бег на время |
| 17. |  | |  | |  | Техника установки палатки. | 1 |  | Отработка навыков установки палатки |
| 18. |  | |  | |  | Техника установки палатки. | 1 |  | Отработка навыков установки палатки |
| 19. |  | |  | |  | Устройство туристической палатки | 1 |  | Отработка навыков установки палатки |
| 20. |  |  | | |  | Костер | 1 |  | Составление памятки |
| 21. |  |  | | |  | Техника передвижения | 1 |  | Отработка техники передвижения |
| 22. |  |  | | |  | узлы | 1 |  | Отработка навыков завязывания узлов |
| 23. |  |  | | |  | Тактика и техника преодоления препятствий. | 1 |  | Преодоление полосы препятствия |
| 24. |  |  | | |  | Переноска пострадавшего | 1 |  | Переноска пострадавшего |
| 25. |  |  | | |  | Оказание первой медицинской помощи | 1 |  | Первая медпомощь |
| 26. |  |  | | |  | Полоса препятствий с 5 препятствиями | 1 |  | Прохождение полосы препятствия |
| 27. |  |  | | |  | Полоса препятствий | 1 |  | Прохождение полосы препятствия |
| 28. |  |  | | |  | Итоговое занятие «Помоги себе сам» | 1 |  |  |
| 29. |  |  | | |  | Походы и соревнования. | 1 |  |  |
| 30 |  |  | | |  | Учебные походы | 1 |  |  |
| 33 |  |  | |  | | Экскурсия | 1 |  |  |
| 32 |  |  | |  | | Учебные походы | 1 | Семинар |  |
| 33 |  |  | |  | | Учебные походы | 1 |  |  |
| 34 |  |  | |  | | Экскурсия | 1 |  |  |