Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3 им. Н.И. Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №__

от 30.12.2019 года

председатель педсовета

_____ С.И. Калайтан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

тематическая

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Составитель программы: учитель МБОУ СОШ № 3 Р. А. Романов

Ст. Павловская, 2019 г.

1. Предполагаемые результаты реализации программы

Содержание программы «Спортивный туризм» предполагает достижение следующих результатов:

предметные:

- освоение учащимися основ туризма.

- умение вести себя в природных условиях.

- умение пользоваться полученными туристскими знаниями, навыками, овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи.

- усвоение учащимися элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта.

- воспитание у обучающихся умений и навыков самостоятельного принятия решений.

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;

- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

- формирование бережного отношения к природе.

метапредметные:

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

2. Содержание деятельности

Модуль 1. Теория(61 час)

Правила соревнований по спортивному туризму. Туристско – краеведческие возможности района, края. Туристическое снаряжение. Туристский бивак. Подготовка похода. Питание в походе. Доврачебная помощь. Гигиена туриста. Тактика похода. Техника движения по маршруту. Обязанности членов группы.

Модуль 2. Общая физическая подготовка (89 часов)

Упражнения для рук, ног , плечевого пояса. Упражнения на осанку, с сопротивлением, отягощением. Элементы акробатики. Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика. Упражнения на снарядах.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка (85 часов)

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 3, 5, 7, 10 км. Плавание различными способами. Разновидности прыжков, толканий, метаний. Разновидности переправ, полоса препятствий. Упражнения на развитие кондиционных способностей. Упражнения для развития координационных способностей.

Модуль 4. Техническая подготовка (91 час)

Техника движения по различному грунту. Техника преодоления завалов, зарослей, заболоченностей. Правило ходьбы в горах. Правило трех точек. Использование силы трения. Спецснаряжение, страховка, самостраховка. Узлы. Броды: выбор места и способ прохождения. Участие в соревнованиях. Контрольные тестирования и экзамены. Основы судейства.

3. Тематическое планирование.

№	*Наименование разделов, блоков, тем*	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Теория	61	16	45	Осваивать теоретические знания по спортивному туризму: история, правила, нормативные документы и т.д.

2.	ОФП	89	2	87	Развивать все виды двигательных качеств: сила, ловкость, быстрота, гибкость, координация.
3.	СФП	85	10	75	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при преодолении искусственных и естественных препятствий.
4.	Техническая подготовка	91	10	81	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание технической подготовки.
Итого:		308	30	278	