

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КЛИМОВСКАЯ СОШ № 2**

Выписка из основной образовательной программы ООО

МБОУ Климовской СОШ № 2

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Школа безопасности»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру. Основными задачами реализации содержания данной программы являются: - формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления, правильно действовать; Рабочая программа обеспечивает достижение личностных и метапредметных планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования таких как: - формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, ориентация на здоровый образ жизни; - формирование экологической культуры, ценностному отношению к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - осознание ответственности человека за общее благополучие, гуманистическое сознание; - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам; - формирование начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире; - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, культур и религий; - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; - формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование этических чувств: доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - умение контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - ставить и формулировать

проблемы; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера; - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета; - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения проблемы; - поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема); - обработка информации, анализ информации; -передача информации (устным, письменным, цифровым способами); - синтез, сравнение, классификация по заданным критериям, установление аналогий; - установление причинно-следственных связей; - построение рассуждения, обобщение. Ожидаемый результат обучения по данной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность учащихся правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Пояснительная записка.

Актуальность рабочей программы внеурочной деятельности.

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 внеурочной деятельности.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественнойприкладностью. 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 личностных 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.

Как показывает практика, только средствами туризма в системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу знания туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой.

Цель и задачи рабочей программы внеурочной деятельности

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.

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 13 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

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

«Спортивный туризм»

Учебно – тематический план.

№ п/ п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях туризмом.	2	1	1
2	История развития туризма.	1	1	
3	Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.	19	1	18
4	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.	5	1	4
5	Подготовка и проведение соревнований.	2		2
6	Топография и ориентирование	2	1	1
7	Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.	3	1	2
Итого:		34	6	28

Содержание изучаемого курса.

История развития туризма.

Возникновение туризма. Развитие туризма в Луганщине.

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.

Ожидаемые результаты

Ученик научится:

- адаптироваться в стремительно изменяющемся мире;
- быть активным и заинтересованно познавать мир;
- овладеют системой знаний об основах здорового, безопасного образа жизни;
- действовать самостоятельно и верно при преодолении препятствий.
-

Ученик получит возможность научиться:

- *устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- *собирать информацию окружающего мира, осмыслить её и использовать её для выполнения проекта.
- *получит навык сотрудничества, общения с другими людьми;
- * получит начальные туристические навыки.

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 волонтёрской деятельности.

Тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	5.09	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	1
2	12.09	История развития туризма	1
3	19.09	Разновидности ходьбы.	1
4	26.09	Лазания по шведской стенке.	1
5	3.10	Развитие координации движения.	1
6	10.10	Висы и упоры.	1
7	17.10	Организация туристского бивака.	1
8	24.10	Сбор рюкзака.	1
9	7.11	Выбор места для бивака, установка палатки.	1
10	14.11	Первая доврачебная помощь.	1
11	21.11	Упражнения на равновесие.	1
12	28.11	Перелезание через предметы.	1
13	5.12	Подлезание под различными предметами.	1
14	12.12	Эстафеты с переноской предметов.	1
15	19.12	Висы и упоры.	1
16	26.01	Техника безопасности при занятиях на местности.	1
17	9.01	Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1
18	16.01	Упражнения на развитие координации движений.	1
19	23.01	Упражнения на равновесие.	1
20	30.01	Первая доврачебная помощь.	1
21	6.02	Упражнения на прыгучесть.	1

22	13.02	Установка палатки.	1
23	20.02	Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)	1
24	27.02	Висы и упоры.	1
25	5.03	Упражнения на развитие скорости.	1
26	12.03	Эстафеты с переноской предметов.	1
27	19.03	Первая доврачебная медицинская помощь.	1
28	2.04	Упражнения на развитие силы.	1
29	9.04	Перелезание через различные предметы.	1
30	16.04	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1
31	23.04	Топография и ориентирование на местности.	1
32	30.04	Соревнования по ориентированию.	1
33	7.05	Упражнения на равновесие.	1
34	14.05	Выбор места для бивака, установка палатки.	1
35	21,28.05	Сбор места бивака, формирование обратного маршрута	1

Список литературы:

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.