

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
Пепелева Е.Е.

« » 2025 год

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №14»
Тряпочкина А.Н.
приказ №
от « » 2025г

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивного направления
«Новые горизонты»
для 1 классов
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория

Красногвардейский, 2025 год

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);
- областного Закона от 16.07.1998 г № 26- ОЗ «Об образовании Свердловской области» (с изменениями и дополнениями) и в соответствии
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;
- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373»;

Пояснительная записка

Уникальность учебного предмета «география» открывает возможности создания интегрированной программы дополнительного образования «Начала туризма и краеведения». В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» одним из основных направлений развития общего образования является направление по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Особенность данной интегрированной программы в том, что на каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС (второго поколения). География – одна из наук, на базе которой развивается современный туризм - приоритетная отрасль экономики России.

Самодетельный пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом

самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неугасимую физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости. самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы. Программа «Новые горизонты» ориентирована на детей категории: младшие школьники 1-4 классы и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

Тип программы: тематическая.

Занятия планируется проводить:

1 четверть- 16 часов

2 четверть- 14 часов

3 четверть- 20 часов

4 четверть- 18 часов

Итого - 68 часа в учебном году.

Актуальность данной программы определяется тем, что в условиях современной социальной среды, походы, путешествия, краеведческие исследования занимают с каждым годом все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре и формировании ЗОЖ.

Формы промежуточного контроля: не имеются.

Результатом реализации данной программы будет:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края (походы, видеоролики);
- первоначальные туристические умения и навыки (походы).

Цель программы - всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;
2. Формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.
3. Формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;

4. Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности:

- первый уровень: – приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- второй уровень: – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- третий уровень: – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Планируемые результаты реализации программы:

1. **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

2. Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

3. Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу.

4. Познавательные

Учащиеся научатся:

- работать с компасом и картой;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; физические упражнения, турист, туристическая группа;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

5. Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде;
- участвовать в походах.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов			Дата проведе ния
		Теоретическая часть	Практическая часть	Кол- во часов	
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Возможные экскурсии и походы по краю.	Викторина по географическим данным нашего края.	2	
2	ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и	Понимать значение правил ведения здорового образа жизни, основных нормах гигиены. Понимать пользу физической активности	Разучить комплекс ОРУ Обучать эстафетному бегу (веселые туристские эстафет	2	

	физическом развитии ученика	(различные формы). Проявлять интерес к предпоходной подготовке к походу. Осознание своего места в детском коллектив.	ы).		
3	Окружающая среда и факторы опасности.	Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки.	Просмотр видеоролика об опасностях, которые обусловлены природой гор.	2	
4	Поход - знакомство	Подготовить к ознакомительному походу. Обучить выбору тур. маршрута, соблюдению правил безопасности, гигиены. Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка – одноместная). Обучить пользованию Аптечкой.	Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены. Знать содержимое Аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода собирать материал для гербария и делать зарисовки родной природы.	2	
5	Поход - знакомство	Подготовить к ознакомительному походу. Обучить выбору тур.	Участвовать в совместной подготовке, осуществ	2	

		маршрута, соблюдению правил безопасности, гигиены. Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка – одноместная). Обучить пользованию Аптечкой.	лении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены. Знать содержимое Аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь .Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода собирать материал для гербария и делать зарисовки родной природы.		
6	Быт юного туриста	Обучить первоначальным навыкам туриста. Воспитывать позитивное отношение детей друг к другу. Учить самостоятельности. Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.	ОФП	2	
7	Быт юного туриста	Обучить первоначальным навыкам туриста. Воспитывать позитивное отношение детей друг к	ОФП	2	

		другу. Учить самостоятельности. Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.			
8	Кухня юного туриста	Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке, выбирать и ухаживать за туристической посудой, готовить пищу на костре.	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды.	2	
9	Кухня юного туриста	Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке, выбирать и ухаживать за туристической посудой, готовить пищу на костре.	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды.	2	
10	Легенды и были родного края.	Ценить знания и опыт, накопленные людьми, уметь слушать и участвовать в беседе с экскурсоводом. Обсуждать следующую экскурсию по интересным местам.	Беседа «Интересные страницы родного края.	2	
11	Легенды и были родного края.	Ценить знания и опыт, накопленные людьми, уметь слушать и участвовать в беседе с экскурсоводом. Обсуждать следующую экскурсию по интересным местам.	Беседа «Интересные страницы родного края.	2	
12	Экстремальные природные ситуации.	Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. План действия и выход из экстремальной ситуации	Проанализировать различные экстремальные ситуации в процессе игры.	2	
13	Экстремальные природные ситуации.	Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. План действия и выход из экстремальной ситуации	Проанализировать различные экстремальные ситуации в процессе игры	2	

14	Беседа «Интересные страницы родного края.	Ценить знания и опыт, накопленные людьми, уметь слушать и участвовать в беседе с экскурсоводом.		2	
15	Беседа «Интересные страницы родного края.			2	
16	Аварийный бивак	Причины аварийности в пешеходных походах и их Профилактика. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Типы костров и их характеристика.	Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек.	2	
17	Пешеходный поход.	Тактика и техника в пешеходном туризме.	Ориентирование на маршруте.	2	
18	Первая помощь при травмах.	Первая помощь при травмах.	Просмотр презентации.	2	
19	Первая помощь при травмах.	Первая помощь при травмах.	Просмотр презентации	2	
20	Особенности снаряжения в различные времена года. Подбор снаряжения для похода.	Подбор снаряжения для похода. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков. Предметы походной постели. Типы палаток.	Отработка навыков в построении палатки.	2	
21	Особенности снаряжения в различные времена года. Подбор снаряжения для похода	Подбор снаряжения для похода. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков. Предметы походной постели. Типы палаток.	Подбор снаряжения для похода. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков. Предметы походной постели. Типы палаток.	2	
22	Особенности снаряжения в	Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в	Отработка навыков в построении палатки.	2	

	различные времена года. Подбор снаряжения для похода.	дальнем походе; типы рюкзаков. Предметы походной постели. Типы палаток.			
23	Пользование компасом в походе	Что такое компас. Как правильно применять компас на местности.	Ориентирование на маршруте. Научиться использовать компас по назначению.	2	
24	Пользование компасом в походе	Что такое компас. Как правильно применять компас на местности.	Ориентирование на маршруте. Научиться использовать компас по назначению.	2	
25	Топография	Познакомить с топографическими знаками.	Рисовать топографические знаки	2	
26	Топография	Познакомить с топографическими знаками.	Рисовать топографические знаки	2	
27	Работа с картой и компасом.	Что такое карта. Какие бывают карты. Как правильно применять карту и компас на местности.	Ориентирование на маршруте	2	
28	Работа с картой и компасом.	Что такое карта. Какие бывают карты. Как правильно применять карту и компас на местности.	Ориентирование на маршруте	2	
29	Ориентирование без карты и компаса.	Как определить стороны горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по часам.	Ориентирование на маршруте. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по часам.	2	
30	Туристические узлы	Узлы и их применение в туризме.	Отработка навыков завязывания туристских узлов в мини-соревнованиях между командами.	2	
31	Туристические узлы.	Узлы и их применение в туризме.	Отработка навыков завязывания туристских узлов в мини-соревнованиях между командами.	2	
32	Песни юного туриста	Прослушать песни в авторском исполнении (в записи), разучивание и исполнение песен.	Знать слова и исполнять туристические песни.	2	
33	Песни юного	Прослушать песни в	Знать слова и	2	

	туриста	авторском исполнении (в записи), разучивание и исполнение песен.	исполнять туристические песни.		
34	Итоговое занятие. Пешеходный поход.	Тактика и техника в пешеходном туризме.	Ориентирование на маршруте. Закрепление туристических навыков в процессе игры.	2	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение:

- 1.Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев Т.С.Сафронов.
- 2.Учебник география, 5класс, Москва - Издательский центр «Вентана – Граф», 2012г., авторы В.П. Дронов А.А.Летягин.
- 3.Путешествуем по Свердловской области автор Т.П. Нездолий Учебное пособие для начальной школы (1-3 кл.)
- 4.Обучение в 1 классе «Физическая культура» авторы Т.С. Лисицкая Л.А. Новикова, Методические разработки.
- 5.Справочник туриста, автор Ю. А. Штюмер, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
6. Сборник «Кодекс туриста»
- 7.Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
- 8.Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский – М. 1996

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана. Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.