

Приложение № 2.1.12

к основной образовательной программе
начального общего образования

МБОУ «Александро – Горкская ООШ»

Программа
комплексного учебного курса
«Юниор»
1-4 классы
на 2020 – 2024 уч. год

1 модуль: «Корректирующая гимнастика»

2 модуль: «Юный шахматист»

3 модуль: «Юный турист»

Пояснительная записка

Модуль программы составлен на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации)

Модуль 1: «Корректирующая гимнастика»

1 класс-16 часов по 1 часу в неделю (1 и 2 четверть)

2 класс-16 часов по 1 часу в неделю (1 и 2 четверть)

3 класс-16 часов по 1 часу в неделю (1 и 2 четверть)

4 класс-16 часов по 1 часу в неделю (1 и 2 четверть)

Планируемый результат освоения программы:

Выпускник научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного курса:

Симметричные физические упражнения

Симметричные физические упражнения – это гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвонков.

Асимметричные физические упражнения

Асимметричные корригирующие упражнения позволяют подобрать исходное положение и мышечную тягу соответствующих мышц конкретно на данный участок позвоночника.

Варьируя положение таза и плечевого пояса, угол отведения рук или ног, с учетом биомеханики движений можно довольно точно подобрать асимметричные упражнения для максимального уменьшения деформации во фронтальной плоскости. Следует помнить, что подбор упражнений должен быть строго индивидуален с учетом рекомендаций врачей и показателей рентгенологических снимков. Непродуманное использование асимметричных упражнений может привести к прогрессированию заболевания и дальнейшим деформациям.

Среди других корригирующих упражнений особое место занимают упражнения для подвздошно-поясничной мышцы, которые при неравномерной длине вызывают отклонение соответствующего сегмента позвоночника от средней линии. Дело в том, что поясничная часть этой мышцы берет начало от отростков поясничных позвонков, а подвздошная часть – от внутренней поверхности подвздошной кости. Соединяясь в полости большого таза, подвздошно-поясничная мышца направляется косо вниз, проходит под паховой связкой и прикрепляется к малому вертелу бедренной кости. Мышца является сгибателем бедра при положении сгибания в тазобедренном суставе более чем на 60°, а при фиксированном бедре является сгибателем туловища. При напряжении подвздошно-поясничной мышцы лордоз усиливается, а при расслаблении – уменьшается.

Упражнения на равновесие

Эта группа упражнений используется при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. и способствуют формированию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве. В процессе их выполнения вырабатывается схема положения тела, что позволяет в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений достигается за счет постепенного уменьшения опоры – стойка на одной ноге, на носочках, применение снарядов (бревно, бум, узкая часть гимнастической скамейки), а также за счет перемещения центра тяжести – поднимание рук, отведение ноги, использование булав, набивных мячей и т.д. Рекомендуется также

чаще применять резкие переходы от динамической работы к статической, например остановку после ходьбы, бег с принятием определенной позы, основную стойку и т.д.

Упражнения на расслабление

Данные упражнения активно выполняются с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Расслабление сложно для ребенка и требует определенного двигательного опыта, умения напрягать мышцы. Обязательным физиологическим условием произвольного расслабления является удобное исходное положение.

При выполнении упражнений на расслабление достигается снижение тонуса не только скелетной мускулатуры, но и одновременно гладкой мускулатуры внутренних органов в зоне сегментарной иннервации. Упражнения на расслабление – прекрасное средство восстановления нарушенной координации, нормализации мышечного тонуса при его длительном повышении. В расслабленных мышцах процессы восстановления происходят быстрее после напряжения.

Рекомендуется обычно расслабиться в положении лежа, когда значительно снижается статическая нагрузка на мышцы туловища, а затем проводить эти упражнения в других исходных положениях. При дефектах позвоночника расслабляющие упражнения применяются при развитии мышечных контрактур, для выравнивания тонуса мышц позвоночника, восстановления нарушенной координации движений и воздействия на центральную нервную систему. При необходимости используются валики или другие приспособления, а также дополнительные приемы, облегчающие произвольные расслабления: встряхивание, покачивание, маховые движения в сочетании с массажем. С целью усиления расслабляющего эффекта применяются поглаживание и вибрация.

Упражнения на растягивание

Эти гимнастические упражнения применяются для преимущественного воздействия на патологически измененный связочно-суставной аппарат с потерей эластичности и прежде всего при контрактурах различного генеза. Методическая сложность активных упражнений в растягивании заключается в необходимости избегать болевых и неприятных ощущений. К упражнениям в растягивании относятся маховые движения, упражнения с увеличенной амплитудой с помощью специального инвентаря и оборудования – круговые упражнения рук, упражнения с булавами, палками и т.д. Разновидностью упражнений в растягивании являются упражнения в самовытяжении при дефектах осанки и сколиозах.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

При проведении корригирующей гимнастики целесообразно по возможности увеличивать подвижность позвоночника. Следует помнить, что выполнение для этой цели физических упражнений возможно лишь при предварительной хорошей подготовке мышечного корсета и активной стабилизации сегментов с нарушением симметрии. Упражнения необходимо применять с крайней осторожностью и под постоянным врачебным контролем. Для мобилизации позвоночника применяют ползание на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости. При выполнении этих упражнений необходимо помнить об опасности перерастяжения связочного аппарата мышц, так как при недостаточной подготовленности мышечного компонента и должной силовой выносливости, помимо активного мышечного компонента, всегда присутствует воздействие веса тела на позвоночник.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

К этой группе гимнастических упражнений относятся упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Они применяются для восстановления и наращивания общей силовой выносливости указанных мышц. Методика их применения – скоростно-силовые или статические напряжения, при которых величина мышечного напряжения достигает 70% от максимальных возможностей. При скоростных упражнениях напряжение не должно превышать 20% от максимальных значений, но темп

их выполнения – быстрый. Для выработки мышечного корсета целесообразно использовать и статические напряжения – работу мышц в изометрическом напряжении, что обеспечивает быстрое наращивание мышечной массы при выраженных дефектах позвоночника.

Упражнения для мышц спины

Упражнения для мышц брюшного пресса

По мере увеличения силовой выносливости возрастает количество повторений каждого упражнения. В дальнейшем можно вводить отягощения и сопротивление (гантели, мячи и т.д.). Для определения максимального напряжения и подбора количества силовых упражнений периодически вне занятий проводятся пробы на максимально возможное количество повторений данного упражнения.

Пример: ребенок может выполнить упражнение 5 до отказа 14 раз, следовательно, во время занятий его надо повторить 7–10 раз (т.е. 50–70% от максимальных возможностей).

При возможности повторения упражнения более 10 раз следует вводить отягощение.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Эти упражнения занимают особое место в методике корригирующей гимнастики, ибо нормальная осанка является конечной целью проведения лечебно-профилактических мероприятий. Для формирования навыка правильной осанки ведущее значение имеет проприоцептивное мышечное чувство, т.е. ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемого ребенком за счет импульсации в центральную нервную систему (ЦНС) с многочисленных рецепторов, расположенных в мышцах и связках. Поэтому при воспитании и закреплении правильной осанки обращается внимание на расположение тела в исходном положении.

Формирование правильной осанки невозможно без четкого мысленного и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется со слов методиста или врача как идеальная схема расположения тела в пространстве: положения головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног.

Мысленное представление о правильной осанке неразрывно связано с формированием зрительного образа правильной осанки. Дети должны видеть правильную осанку не только на рисунках, фотографиях, но и на занятиях. Это должна быть правильная осанка методиста, врача и образ в зеркале, который помогает корректировать осанку.

Наконец, самую большую группу средств формирования правильной осанки составляют собственно гимнастические упражнения, которые изложены в большинстве учебников и учебно-методических пособий.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

Упражнения для мышц передней поверхности бедра

Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Данные упражнения составляют наиболее обширную группу, обеспечивающую во время проведения занятий стимуляцию и нормализацию функций организма. Они классифицируются по анатомическому признаку (упражнения для мышц пояса верхних конечностей, тазового пояса, брюшного пресса и т.д.), выполняются из различных исходных положений, а для усиления могут выполняться и с использованием различных пособий и предметов: мячей, обручей, мешочков с песком, гантелей, шестов и т.д.

Точному выполнению способствует использование гимнастических снарядов: стенок, лестниц, скамеек, бревен и т.п.

Физические упражнения прикладного характера

При дефектах позвоночника применяют большинство физических упражнений прикладного характера: ползание, прыжки, метание и т.д. Они используются как общеразвивающие, а также для ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития и способствуют развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют

важную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе. Такие виды прикладных упражнений, как ходьба и бег, повышают аэробные возможности организма. Лазание и ползание способствуют развитию мышц туловища и конечностей, создавая при этом хороший мышечный корсет, увеличивают подвижность позвоночника и повышают общую и силовую выносливость. Следует помнить, что изолированное применение лазания или ползания как средства коррекции нарушения осанки, кифозов и сколиозов обречено на неудачу, и только в комплексе с другими методами они дают хороший эффект.

Прыжки

При некоторых нарушениях осанки (плоская спина) и при сколиозах, когда амортизирующая защитная функция позвоночника снижается, прыжки следует применять с большой осторожностью. Нужно учитывать возраст, пол, силу мышц, подвижность позвоночника. Необходимо помнить, что при отсутствии навыка мягкого приземления гимнастические или спортивно-игровые упражнения оказывают неблагоприятное воздействие на больной позвоночник, усиливая его деформацию. Поэтому детей с данным заболеванием следует обучать мягкому приземлению после прыжков: при правильном приземлении ноги, подобно рессоре, смягчают толчки и сотрясение. Чем хуже подготовлен ребенок, тем глубже он должен присесть после прыжка и ни в коем случае не оставаться в этом положении, а тотчас выпрямляться. Можно сказать детям: «Прыгни, как мячик» («как заяц», «как кошка»).

Тематическое планирование 1-4 классы

№	Название разделов	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	
2.2	Влияние питания на здоровье	2	2	
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	
3	Общая физическая подготовка	26		26
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	5		5
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	5		5
3.3	Упражнения для ног	5		5
3.4	Упражнения для туловища	5		5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	6		6
4	Специальная физическая подготовка	31	2	29
4.1	Формирование навыка правильной осанки	14	2	12
4.2	Укрепление мышечного корсета	12		12

4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	5		5
	Всего:	64	9	55

Модуль 2: «Юный шахматист»

- 1 класс-9 часов по 1 часу в неделю (3 четверть)
- 2 класс-10 часов по 1 часу в неделю (3 четверть)
- 3 класс-10 часов по 1 часу в неделю (3 четверть)
- 4 класс-10 часов по 1 часу в неделю (3 четверть)

Пояснительная записка

Модуль программы составлен на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данный модуль программы организации внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности обучающихся реализуется в течение 4 учебных года и предусматривает ориентацию на следующую **цель**:

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

- формирование ключевых компетенций (коммуникативных, интеллектуальных, социальных) средством игры в шахматы;
- формирование критического мышления;
- формировать умение играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре;
- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в шахматы.
- формирование конкретного системного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрации внимания, творческого мышления;
- формирование творческих качеств личности (быстрота, гибкость, оригинальность, точность)
- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Модуль программы предусматривает по 9 занятий в 1 классе и 10 занятий в 2-4 классах, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю в 3 четверти с 1 по 4 класс.

Планируемый результат освоения модуля программы 1-4 классов.

Выпускник научится:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

Содержание учебного курса:

Модуль программы «Шахматы» для учащихся 1-4 классов

1. Шахматная доска.

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Дидактические игры и задания

"Горизонталь". Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками, пешками и т. п.).

"Вертикаль". То же самое, но заполняется одна из вертикальных линий шахматной доски.

"Диагональ". То же самое, но заполняется одна из диагоналей шахматной доски.

2. Шахматные фигуры.

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.

Дидактические игры и задания

"Волшебный мешочек". В непрозрачном мешочке по очереди прячутся все шахматные фигуры, каждый из учеников на ощупь пытается определить, какая фигура спрятана.

"Угадайка". Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

"Секретная фигура". Все фигуры стоят на столе учителя в один ряд, дети по очереди называют все шахматные фигуры, кроме "секретной", которая выбирается заранее; вместо названия этой фигуры надо сказать: "Секрет".

"Угадай". Педагог загадывает про себя одну из фигур, а дети по очереди пытаются угадать, какая фигура загадана.

"Что общего?" Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает учеников, чем они похожи друг на друга. Чем отличаются? (Цветом, формой.)

"Большая и маленькая". На столе шесть разных фигур. Дети называют самую высокую фигуру и ставят ее в сторону. Задача: поставить все фигуры по высоте.

3. Начальная расстановка фигур.

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило "ферзь любит свой цвет"; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Дидактические игры и задания

"Мешочек". Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

"Да и нет". Педагог берет две шахматные фигурки и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

"Мяч". Педагог произносит какую-нибудь фразу о начальном положении, к примеру: "Ладья стоит в углу", и бросает мяч кому-то из учеников. Если утверждение верно, то мяч следует поймать.

4. Ходы и взятие фигур.

Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.

Дидактические игры и задания

"Игра на уничтожение" – важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

"Один в поле воин". Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

"Лабиринт". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и не перепрыгивая их.

"Перехитри часовых". Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на "заминированные" поля и на поля, находящиеся под ударом черных фигур.

"Сними часовых". Белая фигура должна побить все черные фигуры, избирается такой маршрут передвижения по шахматной доске, чтобы белая фигура ни разу не оказалась под ударом черных фигур.

"Кратчайший путь". За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

"Захват контрольного поля". Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

"Защита контрольного поля". Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

"Атака неприятельской фигуры". Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

"Двойной удар". Белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

"Взятие". Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

"Защита". Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

"Выиграй фигуру". Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

"Ограничение подвижности". Это разновидность "игры на уничтожение", но с "заминированными" полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

5. Цель шахматной партии.

Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.

Дидактические игры и задания

"Шах или не шах". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

"Дай шах". Требуется объявить шах неприятельскому королю.

"Пять шахов". Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

"Защита от шаха". Белый король должен защититься от шаха.

"Мат или не мат". Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить: дан ли мат черному королю.

"Первый шах". Игра проводится всеми фигурами из начального положения. Выигрывает тот, кто объявит первый шах.

"Рокировка". Ученики должны определить, можно ли рокировать в тех или иных случаях.

6. Игра всеми фигурами из начального положения.

Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

Дидактические игры и задания

"Два хода". Для того чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход учителя ученик отвечает двумя своими ходами.

«Игра на уничтожение» - важная игра курса. У ребёнка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур. Выигрывает тот, кто побьёт все фигуры противника.

«Один в поле воин». Белая фигура должна побить чёрные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре

«Лабиринт». Белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на заминированные» поля и не перепрыгивая их.

«Кратчайший путь». За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Двойной удар». Белой фигурой надо напасть одновременно на две чёрные фигуры.

«Взятие». Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее – побить незащищенную фигуру.

«Защита». Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

Все дидактические игры и задания из этого раздела моделируют в доступном для детей виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в игре на шахматной доске.

Тематическое планирование «Модуль Шахматы» (1 класс – 9 часов)

№ п\п	Тема	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Шахматная доска	Чтение дидактической сказки "Удивительные приключения шахматной доски". Знакомство с шахматной доской, шахматными терминами: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ. Соблюдение основных правил личной гигиены.
2	Шахматная доска	Учиться ориентироваться на шахматной доске, правильно размещать шахматную доску между партнерами, организовывать комфортные отношения с партнерами по игре
3	Знакомство с шахматными фигурами	Познакомиться с названиями шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Научиться различать и называть шахматные фигуры.

4	Начальная расстановка фигур	Познакомиться с понятием: начальное положение, научиться правильно расставлять фигуры перед игрой
5	Шахматная доска и фигуры	Познакомиться с понятием: партнёры. Правильно расставлять фигуры в начальное положение. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре
6	Знакомство с шахматной фигурой. Ладья	<p>Познакомиться с понятиями: ход, взятие, стоять под боем.</p> <p>Научиться играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса.</p> <p>Делать выводы, выяснять закономерности</p> <p>Анализировать ситуацию и принимать правильное решение.</p> <p>Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию.</p> <p>Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.</p> <p>Работать в парах.</p>
7	Ладья в игре	
8	Знакомство с шахматной фигурой. Слон.	
9	Слон в игре	
	Ладья против слона	

**Тематическое планирование
«Модуль Шахматы» (2 класс – 10 часов)**

№ п\п	Тема	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь	<p>Познакомиться с понятиями: ход, взятие, стоять под боем.</p> <p>Научиться играть фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса.</p> <p>Соблюдать основные правила личной гигиены.</p> <p>Уважать мнение и решение других</p> <p>Делать выводы, выяснять закономерности</p> <p>Анализировать ситуацию и принимать правильное решение.</p> <p>Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию.</p> <p>Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре.</p> <p>Работать в парах.</p>
2	Ферзь в игре	
3	Ферзь против ладьи и слона	
4	Знакомство с шахматной фигурой. Конь	
5	Конь в игре	
6	Конь против ферзя, ладьи, слона	
7	Знакомство с пешкой	
8	Пешка в игре	
9	Пешка против ферзя, ладьи, слона	
10	Знакомство с шахматной фигурой. Король	

**Тематическое планирование
«Модуль Шахматы» (3 класс – 10 часов)**

№ п\п	Тема	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Король против других фигур	Наблюдать за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию. Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре. Работать в парах. Научиться рокировать. Научиться объявлять шах. Научиться ставить мат. Уметь организовать комфортные отношения с партнерами по игре. Анализировать положение фигур на шахматной доске. Оценивать правильность ходов.
2	Шах	
3	Шах	
4	Мат. Цель шахматной партии	
5	Мат	
6	Ставим мат	
7	Ставим мат	
8	Ничья, пат	
9	Рокировка	
10	Рокировка	

**Тематическое планирование
«Модуль Шахматы» (4 класс – 10 часов)**

№ п\п	Тема	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Шахматная партия	Познакомиться с элементарными шахматными задачами. Оценивать свои достижения и достижения других учащихся. Играть всеми фигурами из начального положения. Организовывать комфортные отношения с партнерами по игре. Познакомиться с элементарными шахматными задачами и научиться их решать. Научится применять полученные знания в период соревнований.
2	Шахматная партия	
3	Шахматная партия	
4	Шахматная партия	
5	Шахматная партия	
6	Шахматная партия	
7	Повторение программного материала. Игра всеми фигурами	
8	Повторение программного материала. Игра всеми фигурами	
9	Турнир между обучающимися.	
10	Турнир между обучающимися.	

Модуль 3: «Юный турист»

- 1 класс-8 часов по 1 часу в неделю (4 четверть)
- 2 класс-8 часов по 1 часу в неделю (4 четверть)
- 3 класс- 8 часов по 1 часу в неделю (4 четверть)
- 4 класс-8 часов по 1 часу в неделю (4 четверть)

Пояснительная записка

Модуль программы составлен на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

- авторской программы «Юный турист: изучаю родной край» Д. В. Смирнова.

Изучение данного курса обеспечивает духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданской ответственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и семье.

Самодетельный туризм – трудоёмкий, 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 родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Целью внеурочной деятельности являются развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья. При этом предполагается **решение следующих задач:**

- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;

- изучение основ туристско-краеведческого мастерства;

- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме и краеведении;

- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом и краеведением как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях; освоение технологии здорового образа жизни; усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;

- развитие познавательной и творческой активности обучающихся;

вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность: проведение наблюдений, опытов и др.;

- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы; развитие рефлексии — способности осознать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Место курса в учебном плане.

Программа занятий рассчитана на 32 часа для 1-4 класса (по 8 часов в 1-4 классах), по 1 часу в неделю продолжительностью 45 минут (в 4 четверти).

Планируемые результаты усвоения курса.

К личностным результатам относится система ценностных ориентации младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.)

К метапредметным результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Содержание программы.

Азбука безопасности.

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека. Виды туризма.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах на прогулке укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Форма организации обучения:

— путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее.

Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.

Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника».

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды, его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников ком;)

Форма организации обучения:

— изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях;

— принятие «Кодекса чести юного путешественника».

Азбука туристско-бытовых навыков.

Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках.

Должностно-ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года.

Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в парке (лесу). Правила поведения во время различных природных явлений

(грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Рюкзачок юного путешественника и требования к нему. Обувь юного путешественника для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодными-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования к ним и правила ухода. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия.

Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака (оборудование кострища, места для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Гаёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) во время туристской прогулки в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Форма организации обучения:

- распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе;
- сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним;
- групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним;
- организация биваков в путешествии;
- знакомство с туристскими узлами;
- питание юных путешественников и питьевой режим.

Азбука туристического ориентирования.

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке.

Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных в школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки.

Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности с помощью компаса.

Азбука путешественника.

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и г. рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение на туристской прогулке.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий.

Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, на местности по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам.

Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения юных путешественников на

туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Форма организации обучения:

- пешеходные путешествия: способы передвижения и преодоление препятствий;
- лыжные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий;
- организация передвижения в туристском походе;
- виды естественных и искусственных препятствий, техника безопасности при их преодолении;
- туристская полоса препятствий;
- туристская эстафета;
- лыжная туристская прогулка;
- пешеходная туристская прогулка.

Структура курса.

№	Содержание курса	Количество часов			Перечень универсальных действий обучающихся
		Всего	Аудиторные	Неаудиторные	
1.	Азбука безопасности	5	1	4	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают знания о правилах поведения в походе, личной гигиене. <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих в ходе оказания медицинской помощи; - соблюдение "Кодекса чести юного путешественника". <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> - попытка первой организации экскурсии в парк.
2.	Азбука туристско-бытовых навыков	11	3	8	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками установки

					<p>палатки, навыками ухода за снаряжением, навыками разведения костра..</p> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение требований гигиены личного снаряжения; - соблюдение требований по охране природы; - оказание помощи при устройстве бивака. <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение должностно-ролевых обязанностей членов туристской группы при проведении подготовки к походу и проведении экскурсий в природу.
3.	Азбука туристического ориентирования	6	1	5	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают знания об устройстве компаса, правилах пользования им, условных обозначениях при составлении плана местности. <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждение и выбор маршрута от школы до окончания пути похода. <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> - коллективное составление плана местности; - слаженное взаимодействие членов группы при движении по маршруту.
4.	Азбука путешественника	10	2	8	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков передвижения пешком с грузом; - освоение техники преодоления препятствий при передвижении. <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; - соблюдение правил техники

					безопасности. 3 уровень (получение самостоятельного социального опыта) - организация командного взаимодействия при проведении однодневного похода.
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование 1 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
Раздел: Азбука безопасности.				
1	Польза и значение туризма для человека. Виды туризма.	1	Бесед о оздоровительном эффекте чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей, о видах туризма.	
2	Правила поведения юных путешественников.	1	Рассказ о требованиях по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода.	
3	Личная гигиена на занятиях туризмом.	1	Беседа о правилах соблюдения личной гигиены. Тренинг по оказанию первой доврачебной помощи при разных видах травм.	
4	Аптечный набор юного туриста.	1	Игра "Соберем аптечку в поход"	
5	Экскурсия "Золотая осень"	1	Наблюдение за природой, рассказы "знатоков природы", сбор гербария.	
Раздел: Азбука туристско-бытовых навыков.				
6	Должностно-ролевая система самоуправления в группе.	1	Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе.	
7	Личное снаряжение юного путешественника	1	Практическое занятие "Собери рюкзак в поход". Беседа о требованиях к одежде и обуви.	
8	Групповое снаряжение и уход за ним	1	Рассказ о назначении тента, палатки и др. снаряжения, ухода за ними. Обзор обязанностей фотокорреспондента.	
Всего: 8 часов				

Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
Раздел: Азбука туристско-бытовых навыков.				
1	Ремонтный набор	1	Мастер-класс по правилам обращения с ремонтным набором, обзор обязанностей ремонтного мастера группы.	
2	Организация биваков и охрана природы	1	Мастер класс по сбору и упаковке палатки. Беседа о требованиях к биваку.	
3	Разведение костров в туристском походе	1	Изучение типов костров. Практическая работа "Заготовка хвороста"	
4	Основные туристские узлы	1	Свойства, назначение и использование узлов. Вязка узлов по названию и по назначению.	
5	Кухня юного туриста	1	Составление меню для похода, списка необходимых продуктов. Обзор обязанностей дежурных по кухне.	
6	Подбор лыж и снаряжения для лыжной туристской прогулки	1	Мастер-класс по подбору лыжного снаряжения.	
7	Экскурсия "Русская зима" (пешая)	1	Наблюдение за природой, сбор природного материала, прокладка маршрута для лыжной прогулки.	
8	Экскурсия "Русская зима" (лыжная)	1	Тренировка по управлению лыжами с грузом и без него, разные виды ходьбы на лыжах, эстафеты.	
Всего 8 часов.				

Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
Раздел: Азбука туристического ориентирования.				
1	Ориентирование по сторонам горизонта.	1	Практическое занятие по ориентированию на местности при помощи солнца, животного и растительного мира, местным признакам.	
2	Компас и его устройство.	1	Рассказ штурмана группы о истории компаса, его	

			устройстве и работе.	
3	Ориентирование по компасу, азимут.	1	Определение азимутов на контрольном пункте школьного двора.	
4	Составление плана местности.	1	Изучение назначения плана местности и условных знаков.	
5	Составление плана местности.	1	Практическое занятие по составлению плана местности, по которой будет проходить маршрут похода.	
6	Экскурсия "Пробуждение природы"	1	Наблюдение за изменениями природы, составление правил поведения и охраны природы.	
Раздел: Азбука путешественника.				
	В гостях у путешественников - героев сказок.	1	Театрализованное инсценирование сказок о путешественниках.	
	Строй туристической группы.	1	Составление распорядка походного дня, привалов и их продолжительности, скорости движения.	
Всего 8 часов.				

Тематическое планирование 4 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности учащихся	Дата
1	Способы передвижения юных путешественников.	1	Составление правил безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.	
2	Обход естественных препятствий. Преодоление склонов.	1	Обязанности штурмана и хронометриста группы. Взаимовыручка и взаимопомощь.	
3	Туристская эстафета и ее технические этапы.	1	Организация взаимодействия в команде, взаимовыручка.	
4	Туристические игры.	1	Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей.	
5	Песни юного туриста	1	Разучивание песен для позитивного прохождения маршрута.	
6	Мы идем в поход	1	Проведение зачетного	

			однодневного туристического похода.	
7	Мы идем в поход	1	Проведение зачетного однодневного туристического похода.	
8	Мы идем в поход	1	Проведение зачетного однодневного туристического похода.	
Всего 8 часов.				