

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА №1 ИМЕНИ В.И.МУРАВЛЕНКО»

**Программа курса
«Спортивный туризм»
*7 класс***

Составитель: Шинкин А.А., учитель физической культуры

2020 год

Утверждено приказом по школе от 18.05.2020 № 258
Директор _____ (И.Н.Сасин)

(с изменениями от 30.12.2020 № 876)

Рассмотрено
на педагогическом совете (протокол № 10 от 18.05.2020)

Рассмотрено на заседании МО (протокол № 12 от 16.05.2020)
Руководитель ШМО _____ (А.А.Шивкин)

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа элективного курса «Спортивный туризм» предназначена для учащихся 7 классов (в том числе с для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися в инклюзивном режиме) основной школы. Составлена по материалам Бахарова И.Н. «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность (17 часов) / П. В. Степанов //, Сборник материалов по предпрофильной подготовке Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2015 г., г. Пермь и дифференциации содержания с учетом образовательных потребностей, индивидуальных возможностей и способностей учащихся (при необходимости с учетом коррекции нарушений развития учащихся с ОВЗ и социальной адаптации данных учащихся).

Программа рассчитана на 16 часов (1 час в неделю).

Основная цель программы курса - разнообразить образовательный процесс, уйти от монотонности тренировочных занятий;

- повысить мотивацию к занятиям, создать атмосферу творческой самореализации личности;
- в комплексе предметом «Спортивно познавательный туризм», укрепить чувство гордости за свою «Малую Родину», поднять значимость занятий, укрепить интерес к путешествиям;
- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Ямало-Ненецкого автономного округа
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа направлена на обучение, развитие личности, и воспитание учащихся средствами туризма и спорта. Она рассчитана на возраст детей **12-13** лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях и тренировках в аудитории, спортивном зале, на местности, в походах, туристском лагере.

Задачи программы курса:

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При обучении используются **методики**: совместно-разделенной деятельности, личностно-ориентированного подхода.

Программа основывается **на принципах**: наставничества, преемственности, постепенности и доступности всех упражнений и нагрузок в процессе учебных тренировок и тренировочных занятий. Особенность образовательного процесса и его здоровье сохраняющая направленность ярко выражены в летний период, когда оздоровление учащихся реализуется через организацию летнего отдыха в туристских лагерях и походах.

Уникальность программы заключается в сочетании обучения по смежным видам спорта: лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика.

-воспитание у учащихся бережного отношения к окружающему миру; чувство ответственности за него, воспитание готовности к трудовой деятельности в различных сферах хозяйства; развитие интереса к изучению туризма и спорта для осознанного выбора профиля обучения, подготовка учащихся к восприятию нового предмета, сокращение и облегчение адаптационного периода; дать возможность учащимся проявить себя.

-формирование универсальных учебных действий; расширение кругозора; обогащение словарного запаса, развитие речи и дикции школьников; развитие творческих способностей; развитие умения сравнивать, анализировать, сопоставлять, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать учебный материал. Самостоятельно применять, пополнять и

систематизировать, обобщать полученные знания; развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы.

2. Общая характеристика курса

1. Обучения учащиеся ориентироваться на приобщение к ценностям туризма, физической культуры (8 часов)

2. Физической культура в туризме (3 часа.)

3. Процессы работы спортивного туризма (4 часа.)

4. Роль туризма в жизни человека (1 час.)

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит межпредметный характер /с курсами биологии, географии, физики. Учащиеся получают не только некоторые простейшие знания из области туризма, что может понадобиться при дальнейшем обучении, но и значительно расширят свой кругозор и повысят эрудицию в области естественнонаучных дисциплин.

В курсе достаточно подробно рассматриваются физические и спортивные свойства распространенных в быту их применение на основании свойств, показывается их роль в жизни человека. Для создания положительной мотивации к обучению приводится исторический, литературный, занимательный материал, а для работы отобраны знакомые для школьников действия применяемые в быту, что позволяет выявить и развивать способности учащихся к жизненным ситуациям.

Кроме изучения теоретического материала, учащимся предлагаются практические, занятия. Цель таких работ - изучение правил техники безопасности при обращении с огнем знакомство с туристическим оборудованием, приобретение простейших практических умений и навыков. Данная программа позволяет реализовать следующие принципы обучения:

-дидактические (обеспечение самостоятельности и активности учащихся; достижение прочности знаний и умений; реализация политехнического обучения химии, профессиональной ориентации);

-воспитательные (трудолюбие, целеустремленность, развитие чувства ответственности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели);

-развивающие (формирование универсальных учебных действий и компетенций);

-межпредметные, показывающие единство природы, что позволит расширить мировоззрение учащихся.

При отборе содержания курса учитываются возрастные особенности учащихся, непрерывность и преемственность в изучении предметов естественнонаучного цикла.

Курс имеет профориентационную направленность в области экологии и медицины.

Актуальность программы заключается в практическом применении полученных знаний и умений школьниками в повседневной жизни.

Инвариантность содержания - курс применим для разных групп школьников, что достигается обобщённостью включённых в неё знаний, их отбором в соответствии с задачами пропедевтического обучения и уровнем развития учащихся.

Практическая направленность содержания - содержание курса обеспечивает приобретение знаний и умений, позволяющих использовать элементарные спортивные и туристические знания в повседневной жизни.

Систематичность содержания обеспечивается логикой развёртывания учебного содержания.

Основными методами обучения являются: проблемный, частично - поисковый и исследовательский, словесно-иллюстративные методы, методы дифференцированного обучения.

Формы учебных занятий: теоретические: семинар, комбинированное занятие; практические: спортивные игры, практические и т.д. Каждое занятие включает в себя познавательную часть. Предполагаемый курс по спортивному туризму должен помочь учащимся решить конкретные бытовые проблемы из числа тех, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни, усвоить основные спортивные понятия, расширить базовый компонент.

Для регулярного отслеживания уровня знаний и умений учащихся используются зачетные работы (практические работы, семинарские занятия, самостоятельная работа, тестирование, творческая работа), которые фиксируются в журнале учета сдачи отчетов. Итоговая аттестация по изученному курсу проводится по результатам зачетных работ и итоговой работы.

Формы итоговой работы:

- сообщения, доклады;
 - творческие работы;
 - исследовательские работы;
 - проектные работы;
 - фоторепортаж, видеоролики;
 - создание коллекций;
 - радиопередачи;
 - рекламные проспекты и плакаты
 - решение компетентностно-ориентированного задания с обязательным проведением домашней лабораторной работы по выбору учащегося (или предложенное учителем) и т.д.
- Итоговое занятие представляет собой конкурс представленных итоговых материалов и заключительную игру, где участвуют все слушатели курса.

3. Предметные метапредметные и личностные результаты освоения курса

Программа курса «Спортивный туризм» позволяет в совокупности с другими учебными предметами и курсами помочь обучающимся достичь результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, а именно:

предметные, включают знакомство с некоторыми основными понятиями туризма и спорта; приобретение навыка в спортивных дисциплинах совмещая их с туризмом, производить туристические расчеты; применение полученных знаний и умений для безопасного использования в жизненных ситуациях и в быту, решения практических задач в повседневной жизни,.

личностные, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

метапредметные, включающие освоение обучающимися универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

Метапредметные результаты курса выражены в:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- 5) владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты для обучающихся с задержкой психического развития соответствуют метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты курса выражены в:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 4) освоение норм, правил поведения в группах и сообществах;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе спортивной, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 6) формирование безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Программа «Спортивный туризм» позволяет в совокупности с другими учебными предметами и курсами помочь обучающимся достичь результатов освоения у выпускников регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий как основы умения учиться в общении.

Личностные результаты для обучающихся с задержкой психического развития соответствуют личностным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся

Познавательные УУД

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием библиотек и Интернета;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя.
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;

- проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Регулятивные УУД

- планировать пути достижения целей;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

4. Содержание курса

1. Спортивный туризм. /8 часов/

Реклама курса. Цели и задачи курса. Туризм как часть спорта. Методы изучения спортивного туризма. Туристические знаки .

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие прикладные знания, умения и навыки:

- делать пешие переходы с грузом;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- определять стороны горизонта, пользоваться компасом, отслеживать свой путь по карте;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки;
- выполнять нормативы на юношеские разряды по спортивному туризму и туристскому многоборью.

2. Физической культура в туризме /4 часа./

Совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, расширение познаний по предметам география, биология, экология, ОБЖ, спортивно-познавательный туризм.

прокладывать свой путь с помощью компаса и карты;

- передвигаться на лыжах с рюкзаком и преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях

3. Процессы работы спортивного туризма /4 часа./

Образовательный процесс индивидуализируется, происходит специализация, учащиеся ориентируются на самоопределение и самореализацию, передачу накопленного опыта. Под достижением результатов понимаются, как спортивные достижения, подготовка и проведение массовых мероприятий.

-совершенствование приемов туристской техники, подготовка и выступление в соревнованиях, содействие профессиональному самоопределению, творческой самореализации.

- видовая, внутригрупповая, спортивная специализация.

4. Роль туризма в жизни человека /1 час./

Итоговая аттестация по результатам первого года обучения проводится в форме собеседования по спортивным результатам, соревнований, мониторинга.

6. Тематическое планирование курса «Спортивный туризм» с определением основных видов учебной деятельности

Тема занятия	Теория	Практика	Универсальные учебные действия	Деятельность учащихся
<p>1. Спорт и туризм /8 часов./</p>	<p>Элемент занятия</p>	<p>Практика - 6 Теория - 2</p>	<p>Познавательные УУД -осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; -осуществлять сравнение, сериацию и классификацию объектов; -устанавливать причинно-следственные связи; -ставить проблему, аргументировать её актуальность; -самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента; -выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов; -делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</p> <p>Регулятивные УУД -планировать пути достижения целей; -адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.</p>	<p>Учитель представляет учащимся рекламу и содержание данного курса. Знакомит с правилами ТБ. Учащиеся изучают методы познания туризма и спорта: наблюдение, эксперимент и моделирование. Работа с туристическим походным оборудованием выполняют практические работы.</p> <p>Учащиеся знакомятся с топографическими картами, рассматривают межпредметные связи географией с физикой, биологией.</p> <p>Практические работы Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Порядок получения и сдачи снаряжения.</p> <p>Теория Просмотр видеозаписи и роликов</p>
<p>2. Физическая культура в туризме /3 часа./</p>	<p>Элемент занятия</p>	<p>Практика -3 часа</p>	<p>-осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач.</p> <p>Коммуникативные УУД -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p>	<p>Учащиеся получают знания и учатся конкретным приемам туристской техники, выработать стиль поведения и бережного отношения к природе; привить устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом</p> <p>Практические работы пользоваться веревкой при преодолении препятствий и организации страховки в разных условиях; - принять участие в соревнованиях по туристскому</p>

			-формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; -адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; -организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; -работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;	многоборью на дистанциях 2-3 класса;
3. Процессы работы спортивного туризма <i>4 часа.</i>		Практика - 4 часа		Знакомство с картой. Виды карт. Масштаб. Измерения по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Стороны горизонта, их определение. Азимут. Компас. Определение азимута по компасу и без него. Ориентирование карты. Движение по азимуту. Топографический диктант. Задачи: на масштаб, усвоение топографических знаков, построение маршрута, определение характеристик пути. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Определение направлений, азимутов. Глазомерная оценка расстояний. Сличение карты с местностью. Практические работы Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Виды бивачных работ. Порядок свертывания и развертывания бивака. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы. Яма для отбросов. Правила купания.
4. Роль туризма в жизни человека <i>/1 час./</i>	Элемент занятия	Теория 1- час	-оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; -в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; -следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе	Учащиеся представляют и защищают свои практические работы, демонстрируют свои знания и умения, полученные в ходе изучения курса «Спортивный туризм».

уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

-устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

Личностные УУД:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории, с учётом устойчивых познавательных интересов;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) освоение норм, правил поведения в группах и сообществах;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

		<p>сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>б) формирование безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.</p> <p>УУД: <i>личностные:</i> формирование умений демонстрации собственных знаний и умений;</p> <p><i>коммуникативные:</i> владение монологической речью, умение вести беседу, представлять и отстаивать свою точку зрения.</p>	
--	--	---	--

5. Планируемые результаты изучения курса

Предметные результаты

В процессе прохождения данного курса учащиеся приобретут *предметные знания и умения*:

- о роли спортивного туризма в жизни человека и влиянии окружающего мира на человека;
- отличие простых спортивных упражнений от сложных.
- спортивные упражнения в быту;
- туристическое оборудование и его назначение;
- правила и техника безопасности при обращении с туристическим оборудованием ;
- о профессиях, связанных со спортом и туризмом;
- наиболее распространенные на Земле;
- спортивный туризм в быту.

По итогам прохождения курса *учащийся научится*:

- работать с туристическим снаряжением;
- проводить и описывать наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- составлять сравнительные таблицы и схемы, карты.
- объяснять явления, ориентироваться на местности
- использовать такие методы и приёмы, как доказательство, опровержение, рассуждения, построение и исполнение алгоритма и т.д.;
- целеполаганию;
- ставить вопросы и выдвигать проблему;
- планировать пути достижения целей;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

Учащийся получит возможность научиться:

- *ставить проблему, аргументировать её актуальность;*
- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*
- *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*
- *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

В процессе прохождения данного курса учащиеся приобретут следующие **знания**:

- о роли географии в понимании законов окружающего мира;
- о окружающей среде;
- о спортивных дисциплинах;
- ориентироваться в лесу ;
- туристическое оборудование и его назначение;
- правила безопасности и техника безопасности на природе и в быту;
- о профессиях, связанных с туризмом;

Планируемые предметные результаты для обучающихся с задержкой психического развития

Спортивный туризм

Знать/понимать:- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-возрастные особенности развития физических качеств, влияющих на формирование свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры.

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

-связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма(дыхание, кровообращение и энергообмена), с физической подготовленностью человека;

-основные формы занятия физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правило техники безопасности.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- помогать в судействе школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию и развитию физических качеств, коррекции осанки, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

-выполнять комплексные упражнения из современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и её коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышению остроты зрения;

-определить величину физической нагрузки и время восстановления после её выполнения;

Учащиеся должны уметь:

* составлять и правильно выполнять комплексы УГГ;

* организовывать и проводить самостоятельные занятия;

* планировать отдых и соблюдать ЗОЖ;

* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

* оказывать доврачебную помощь;

* проводить закаливающие процедуры.

Применять полученные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни:

-для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-составления комплексов упражнения для формирования правильной осанки, утренней зарядки, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

-организация и проведения индивидуального, коллективного отдыха, участия в массовых соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

-проводить самостоятельные занятия по предупреждению нарушения осанки и других отклонений в состоянии здоровья (подбор упражнений и их последовательность, дозировка нагрузки и т.д.)

В рабочую учебную программу по « Спортивному туризму» интегрированы междисциплинарные программы «Универсальные учебные действия»

Класс	«Формирование УУД»	«Основы смыслового чтения и работа с текстом»	«Формирование и развитие ИКТ-компетентности»
7 класс	<p>Познавательные УУД Выбор наиболее эффективного способа решения задач</p> <p>Регулятивные УУД Осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</p> <p>Коммуникативные УУД Устанавливать и сравнивать разные точки зрения (перед принятием решения и выбором).</p> <p>Личностные УУД Способность к осуществлению осознанного выбора в различных видах деятельности</p>	<p>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного Объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте. Сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.</p> <p>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации Интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера.</p> <p>Работа с текстом: оценка информации На основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации,</p>	<p>Создание письменных сообщений Сканировать текст и осуществлять распознавание сканированного текста. Использовать средства орфографического и синтаксического контроля русского текста и текста на иностранном языке.</p> <p>Создание графических объектов Создавать графические объекты проведением рукой произвольных линий с использованием специализированных компьютерных инструментов и устройств.</p> <p>Коммуникация и социальное взаимодействие Выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией. Использовать возможности электронной почты для информационного обмена. Осуществлять образовательное взаимодействие в</p>

		<p>пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов.</p> <p>Оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире.</p>	<p>информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).</p> <p>С уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.</p>
--	--	--	---