

П.В. СТЕПАНОВ  
С.В. СИЗЯЕВ  
Т.С. САФРОНОВ

# Программы внеурочной деятельности

*Туристско-краеведческая  
деятельность*

*Спортивно-  
оздоровительная  
деятельность*



  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



РАБОТАЕМ ПО НОВЫМ  
СТАНДАРТАМ



П.В. СТЕПАНОВ  
С.В. СИЗЯЕВ  
Т.Н. САФРОНОВ

# Программы внеурочной деятельности

*Юристыско-краеведческая  
деятельность*

*Спортивно-  
оздоровительная  
деятельность*

*Пособие для учителей  
общеобразовательных  
учреждений*

Москва  
«Просвещение»  
2011

УДК 371  
ББК 74.200.58  
С79

Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 г.

**Степанов П. В.**

**С79** Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафонов. — М. : Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-017995-9.

Программы содержат материал по организации спортивно-оздоровительной деятельности учащихся в школе после уроков. Они ориентированы на достижение планируемых результатов деятельности учащихся. В программы заложено три уровня результатов внеурочной деятельности: школьник знает и понимает общественную жизнь; школьник ценит общественную жизнь; школьник самостоятельно действует в общественной жизни. Адресуются директорам школ, заместителям директоров школ, специалистам внеурочной работы с детьми.

**УДК 371**  
**ББК 74.200.58**

**ISBN 978-5-09-017995-9**

© Издательство «Просвещение», 2011  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2011  
Все права защищены

## Введение

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Наиболее распространёнными в школе являются следующие виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная, художественное творчество, социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность), трудовая (производственная), спортивно-оздоровительная и туристско-краеведческая деятельность. Последним двум видам деятельности и посвящены данные примерные программы.

Спорт и туризм относятся к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта и туризма. Воспитывающее влияние спортивного тренера или инструктора по туризму на учащихся потенциально значительно сильнее, чем влияние, например, школьного учителя. Большой воспитательный потенциал спорта и туризма во многом связан со свободным выбором школьниками этих видов деятельности и соответственно более высокой его мотивацией; с меньшей формализацией работы спортивных и туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий; с межвозрастным характером общения детей в спортивных секциях и туристских группах и т. п.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала спортивной и туристско-краеведческой деятельности имеет грамотный подбор педагогами форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности:

- приобретение школьником социального знания (первый уровень результатов);
- переживание учащимися ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям (второй уровень результатов);
- приобретение им опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень результатов).

Рассмотрим подробнее разные уровни воспитательных результатов.

*Социальное знание* — это знание об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п. К сожалению, в современном учебном процессе социальное знание часто оказывается вытесненным предметным знанием, а повседневное социальное знание ряда учителей носит не столько гражданский, сколько утилитарно-обыденный характер. Это приводит к дефициту гражданского социального знания у школьников и ставит педагогов перед необходимостью восполнить этот дефицит. Поэтому полнота социального знания школьника, переход с утилитарно-обыденного на гражданский уровень социального знания — один из важнейших воспитательных результатов педагогической деятельности.

Однако знание человеком общественных норм и ценностей не является гарантией того, что человек готов им добровольно следовать в различных обстоятельствах жизни, т. е. ценит их. Поэтому воспитательный результат — это ещё и развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям (человек, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).

Но готовность, намерения — это ещё не вся личность, свою целостность личность обретает только в поступке. Поступок как самостоятельное ценностно ориентированное социальное действие является важнейшим признаком личностного роста человека. Только в самостоятельном социальном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать, или обретает намерение стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для личностного роста школьника важна не только возможность социального действия в школьной среде (по определению защищённой и дружественной), но и возможность действия в открытой общественной среде, где в нём как субъекте не обязательно заинтересованы, где ему придётся доказывать свою самостоятельность и независимость перед лицом других социальных субъектов.

Каждому уровню воспитательных результатов внеурочной деятельности соответствует своя образовательная форма (табл. 1), точнее — тип образовательной формы, т. е. ряд содержательно и структурно близких форм. Невозможно достигнуть результата второго и тем более третьего уровня формами, соответствующими первому уровню результатов. В то же время в формах, нацеленных на результат высшего уровня, достижимы и результаты предшествующего уровня. Однако здесь важно понимать:

форсирование результатов и форм не обеспечивает повышение качества и эффективности деятельности. Педагог, не владеющий формами деятельности для достижения результатов первого уровня, не может действительно выйти на результаты и формы второго и тем более третьего уровня. Он может это сделать только имитационно. Поэтому и в проектировании программ, и при организации внеурочной деятельности так важно избежать форсирования и результатов, и форм их достижения.

Для более чёткого понимания взаимозависимости форм и результатов воспитания приведём схематичное описание блока методического конструктора внеурочной деятельности, посвящённого спортивно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности школьников.

*Таблица 1*

**БЛОК МЕТОДИЧЕСКОГО КОНСТРУКТОРА  
«ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫЕ ФОРМЫ ДОСТИЖЕНИЯ  
ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ВО ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень воспитательных результатов Вид внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные)		

Уровень воспитательных результатов Вид внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
	выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), организуемые педагогом		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме		
Туристско-краеведческая деятельность	Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке		

<p><b>Уровень воспитательных результатов</b></p> <p><b>Вид внеурочной деятельности</b></p>	<p><b>Приобретение школьником новых социальных знаний</b></p>	<p><b>Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям</b></p>	<p><b>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</b></p>
	<p>специальных умений; краеведческие экскурсии; туристические поездки</p>		
	<p>Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы</p>		
	<p>Туристско-краеведческие экспедиции; поисково-краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции</p>		



# **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(секция туризма и краеведения  
для учащихся 1–8 классов)**

## Пояснительная записка

Самодетельный пешеходный 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.

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 всём 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 ведёт 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.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и

утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимся же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей, стимулируемом к тому же быстрыми изменениями в физическом облике и внутреннем мире подростка);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер, во многом зависит от той среды, которая окружает школьника, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. 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 всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других.

На наш взгляд, в наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и

морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного 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 внеурочной туристско-краеведческой деятельности учащихся (общий объём — 408 ч) ориентирована на детей двух возрастных категорий: младших школьников и подростков. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

**1-й модуль** — «Начала туризма и краеведения» (объём — 204 ч). Рассчитан на 2 года, исходя из 3 ч в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 1–4 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

**2-й модуль** — «Основы туризма и краеведения» (объём — 204 ч). Рассчитан на 2 года, исходя из 3 ч в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5–8 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей. Занятия могут быть кружковыми или клубными.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Модуль «Начала туризма и краеведения» (для учащихся 1–4 классов)	204	72	132

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Часы аудиторных занятий</b>	<b>Часы вне-аудиторных активных занятий</b>
1.1	Вводное занятие	2	2	–
1.2	Поход-знакомство	8	2	6
1.3	Безопасность юного туриста	2	2	–
1.4	Быт юного туриста	2	2	–
1.5	Кухня юного туриста	6	2	4
1.6	Песни юного туриста	20	20	–
1.7	Легенды и были родного края	14	8	6
1.8	Ориентирование на местности	20	2	18
1.9	Топография	6	6	–
1.10	Туристские узлы и их назначение	6	–	6
1.11	Преодоление препятствий	20	–	20
1.12	Туристские игры	8	2	6
1.13	Туристская стенгазета	10	10	–
1.14	Природоохранные акции	12	–	12
1.15	Походы выходного дня	32	8	24
1.16	Многодневные походы	36	6	30
2	Модуль «Основы туризма и краеведения» (для учащихся 5–8 классов)	204	44	160

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
2.1	Вводное занятие	2	2	–
2.2	Краеведение	22	12	10
2.3	Топография	12	6	6
2.4	Туристские узлы	12	–	12
2.5	Спортивное туристское многоборье	24	–	24
2.6	Спортивное ориентирование	24	–	24
2.7	Туристская стенгазета	12	12	–
2.8	Природоохранные акции	12	–	12
2.9	Походы выходного дня	24	6	18
2.10	Спортивные походы	60	6	54
	Всего	408	116	292

## Содержание деятельности

### Модуль 1. Начала туризма и краеведения (204 ч)

*1.1. Вводное занятие (2 ч)*<sup>1</sup>. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т. п. Туристские песни под гитару.

<sup>1</sup> Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

*1.2. Поход-знакомство (8 ч)*<sup>1</sup>. Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе и т. п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т. п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведённой ими работы и т. п. Фотоотчёт о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

*1.3. Безопасность юного туриста (2 ч)*. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

*1.4. Быт юного туриста (2 ч)*. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

*1.5. Кухня юного туриста (6 ч)*. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

*1.6. Песни юного туриста (20 ч)*. Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланцберга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии.

---

<sup>1</sup> Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

*1.7. Легенды и были родного края (14 ч).* Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т. п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идём, зачем идём, как себя ведём, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведённой экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию). Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

*1.8. Ориентирование на местности (20 ч).* Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

*1.9. Топография (6 ч).* Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

*1.10. Туристские узлы и их назначение (6 ч).* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

*1.11. Преодоление препятствий (20 ч).* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

*1.12. Туристские игры (8 ч).* Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

*1.13. Туристская стенгазета (10 ч).* Совместная подготовка, изготовление и презентация стальных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

*1.14. Природоохранные акции (12 ч).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.

*1.15. Походы выходного дня (32 ч).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной реки с целью отработки навыков преодоления препятствий.

*1.16. Многодневные походы (36 ч).* Предварительный сбор школьников, собирающихся в многодневное путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода. Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода. Сбор и проверка готовности участников к первому походу. Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчёт о состоявшемся походе.

## **Модуль 2. Основы туризма и краеведения (204 ч)**

*2.1. Вводное занятие (2 ч).* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности



во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

*2.2. Краеведение (22 ч).* Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчёт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5–8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

*2.3. Топография (12 ч).* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

*2.4. Туристские узлы (12 ч).* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

*2.5. Спортивное туристское многоборье (24 ч).* Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*2.6. Спортивное ориентирование (24 ч).* Гигиена спорта: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

*2.7. Туристская стенгазета (12 ч).* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

*2.8. Природоохранные акции (12 ч).* Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» — проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

*2.9. Походы выходного дня (24 ч).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

*2.10. Спортивные походы (60 ч).* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на

маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

## Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

*1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

*2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

*3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

## Рекомендации по реализации воспитательного потенциала туристско-краеведческой деятельности учащихся

С чего начать организацию туристской работы с детьми?

С похода! Именно так! Не с занятий по ориентированию на местности и технике пешеходного туризма и не с обучения, как правильно собирать рюкзак и ставить палатку. Все эти туристские навыки будут лучше усвоены в полевых условиях, когда необходимость в них станет ощущаться детьми отчётливо и непосредственно.

Сказанное вовсе не означает, что никакой вводный инструктаж вообще не нужен. Он, конечно, необходим, но должен являться составной частью общей предпоходной подготовки группы. Ведь главная задача на начальном этапе — создать костяк будущего детского туристского объединения. А он формируется отнюдь не на околопоходных занятиях, которые никогда не дадут детям представления обо всех трудностях и прелестях туристского путешествия.

Не переживайте, если желающих участвовать в первом ознакомительном походе окажется немного, а после возвращения из похода первоначальная группа даже немного сократится и часть ребят, поняв, что это занятие не для них, скорее всего, покинут объединение. Зато после похода:

во-первых, в вашей группе не окажется посторонних «попутчиков»;

во-вторых, вы уже наверняка будете знать, на кого из детей можно положиться в дальнейшем;

в-третьих, по школе начнёт быстро распространяться информация о вашем кружке (секции, клубе), привлекая в него новых потенциальных туристов.

### ***Вводный инструктаж***

Какую информацию должны получить школьники перед первым своим туристским путешествием? Конечно, в первую очередь это должна быть информация о технике безопасности, смысл которой заключается в следующем: за безопасность детей

в походе отвечают взрослые, а потому все их указания относительно техники безопасности должны исполняться строго и безоговорочно.

Кроме того, необходимо провести и специальный инструктаж, касающийся неписаных туристских правил, традиций, форм поведения. Например:

Вещь, положенная в рюкзак, на время похода перестаёт быть абсолютной частной собственностью. Приветствуется совместное пользование имуществом и умение отдать последнюю сухую рубашку нуждающемуся товарищу.

В походе всё принадлежит всем и всё делится поровну. Осуждаются «индивидуальные домашние пайки» или «междусобойчики». Зато поощряются неучтённые захвозом по продовольствию «зачачки», припрятанные в собственном рюкзаке для всех.

Нежелательно совершение индивидуальных покупок в попадающих по пути населённых пунктах. Во-первых, не у каждого могут оказаться с собой карманные деньги, а имущественное неравенство в туристской группе крайне нежелательно. Во-вторых, это противоречит принципу автономности туристского путешествия. А в-третьих, ничего так не изнеживает туриста, как плоды цивилизации.

Рюкзаки девочек должны быть легче мальчишечьих. Основной груз общественного снаряжения должна взять на себя мужская часть группы. Приветствуется оказание помощи девочкам в облегчении их рюкзаков, в преодолении трудных участков пути, а также моральная их поддержка. То же самое касается и помощи младшим членам туристской группы.

Приветствуется благоустройство и поддержание чистоты всех посещаемых туристами природных и культурных объектов. Было бы хорошо не просто следить за собственной чистоплотностью, но и по возможности уничтожать чужой мусор — расчищать туристские стоянки, парки, родники, берега рек.

Исключается вырубка для туристских нужд живых деревьев — использовать можно только хворост и сухостой. Походный костёр следует стараться разводить так, чтобы не повредить корни и ветви близлежащих деревьев и кустарников.

В походе приветствуется красивая и правильная русская речь. Ругань, грубость, пошлость, тюремный жаргон крайне нежелательны. Вступать в конфликты с местными жителями, отвечать грубостью на грубость с их стороны, вести себя вызывающе запрещается.

На маршруте группа передвигается компактно, отрыв вперёд или отставание от группы не разрешается. Тот, кто чувствует, что не в силах поддерживать заданный темп движения,

должен незамедлительно сообщить об этом дежурному командиру группы или кому-то из взрослых.

Предъявление начинающим туристам этих неписанных правил имеет особое значение в плане воспитания. Рано или поздно они станут традицией, которую сами же школьники и будут поддерживать. Они укоренятся в группе или даже ритуализируются, и «старички» (туристы со стажем, опытные, знающие, одним словом — «бывалые») станут предъявлять эти правила начинающим туристам. А те в свою очередь, желая идентифицировать себя с более взрослыми и авторитетными в их глазах школьниками, естественным образом станут воспроизводить их в собственном поведении. Главное условие — взрослый должен сам последовательно воспроизводить эти неписанные правила в собственном поведении и личным примером побуждать к этому детей.

### ***Введение системы сменных должностей***

Система сменных должностей — это, по сути, система детско-взрослого самоуправления, действующая во время подготовки и проведения турпохода. Практика введения системы сменных должностей распространена среди многих туристских групп, поскольку значительно облегчает их работу на маршруте и является хорошей школой формирования туристских навыков. Все (или почти все) участники похода по очереди занимают те или иные должности в течение суток — смена должностей обычно производится после выхода группы с места ночёвки. Должности могут быть, например, такими:

***Штурманы.*** Задача двух штурманов — при помощи компаса и карты провести группу по намеченному на сутки маршруту. Располагаясь впереди идущей группы на расстоянии 20–25 м, они выбирают наиболее удобную для всех дорогу, а при необходимости производят её разведку. Естественно, что ошибки штурманов могут серьёзно усложнить жизнь путешественников, и поэтому взрослому руководителю группы необходимо постоянно отслеживать эти ошибки. Но не следует при этом тут же бросаться их исправлять — важнее дать почувствовать детям, что значит быть человеком, от которого зависят другие люди.

***Хронометрист.*** Его задача — в специальном блокноте фиксировать основные участки пути, время и скорость их прохождения, расстояния между ними, преодолеваемые препятствия и степень их сложности. Пунктуальность, оперативность, умение работать в неблагоприятных условиях — вот качества, требующиеся от исполняющего эти обязанности школьника. Результаты работы хронометриста могут понадобиться для отчёта о походе в маршрутно-квалификационной комиссии.

*Краеведы.* Их задача — находить в посещаемых туристами населённых пунктах таких людей, которые могли бы рассказать краеведам (а если это очень интересно, то и всей группе) о местных достопримечательностях: интересных событиях, произошедших здесь когда-то, интересных людях, которые здесь жили или живут, интересных природных или культурных объектах, которые стоит посмотреть, и т. д. Со своим вооружением — ручкой и блокнотом — школьники занимаются поиском и интервьюированием таких людей, а на привале или у вечернего костра они могут поделиться добытой информацией со всеми. Кроме того, через краеведов можно выяснить, какую посильную помощь туристы могут оказать, например, живущим здесь ветеранам, местной школе или музею.

*Дежурные.* Занимая эту должность, школьники приобретают элементарные навыки самообслуживающего труда. Костёр, дрова, посуда, завтрак, обед и ужин — вот объекты заботы дежурных. А ещё — места привалов и ночёвок, которые после ухода группы должны стать чище, чем они были до её прихода.

*Командир.* Этот человек отвечает за всё и за всех — он (если не считать взрослого руководителя, на котором лежит ответственность за безопасность школьников) организует нормальное функционирование туристской группы, а потому только он имеет право вмешиваться в работу других и требовать качества её результатов. Объект особой его заботы — девочки и младшие ребята. Командиру надо так распределить груз по рюкзакам и выбрать такой темп движения, чтобы группа смогла идти ровно, не растягиваясь из-за спешащих и отстающих, но и не передвигаясь черепашьям шагом, грозя выйти из запланированного графика. От него зависит выбор режима движения, времени привалов, места ночёвки, а также организация вечернего анализа прошедшего дня. Постарайтесь (хоть это и чрезвычайно сложно) не вмешиваться в работу командира и не пытаться изменить его решения, даже если они кажутся вам неудачными или ошибочными. Не ошибается, как известно, только тот, кто ничего не делает. Принимать же решения и отвечать за других, пожалуй, самая сложная работа. А высказать свои замечания или дать совет опытного человека вы сможете вечером, когда будут подводиться итоги дня.

Кроме временных должностей, в группе могут быть и постоянные — завхоз по снаряжению, завхоз по продовольствию, реммастер и т. п.

## ***Выпуск туристской стенгазеты***

Логичным и полезным итогом совершённого путешествия может стать выпуск красивой и неординарной туристской газеты. В ней можно поместить фотографии, отражающие важные, необычные, смешные и курьёзные моменты прошедшего похода. Комбинируя фрагменты фотографий, иллюстраций из старых журналов и собственных рисунков, в газете можно сделать забавные коллажи. Процесс подготовки стенгазеты было бы неплохо сопроводить увлекательными конкурсами: на лучшее название газеты, на лучшие подписи к фотографиям, на лучший коллаж и т. п. Самое главное — постараться с её помощью передать характерную для турпохода атмосферу приключения, испытания, свободы, неформального и интересного общения. Возможно, эта газета станет своеобразной рекламой, которая приведёт к вам новых потенциальных туристов.

## ***Проведение краеведческой олимпиады***

Лучшее время для её проведения — зима, когда условия для активных форм туристской деятельности не очень благоприятны. Олимпиада может быть проведена в три этапа. *Первый этап* (домашний тур) — команда класса получает серию таких вопросов, чтобы в поисках ответов на них школьникам пришлось поработать в библиотеке или архиве, провести какое-то мини-исследование на местности и т. д. *Второй этап* (очный поединок) — это командная игра «Что? Где? Когда?». *Третий этап* может представлять собой индивидуальную краеведческую викторину на выбывание. Открыть или закрыть олимпиаду будет уместно научной краеведческой конференцией, проводимой НОУ (научным обществом учащихся) или приглашёнными в школу студентами местного вуза.

## ***Проведение природоохранных акций***

Такие акции могут быть самыми разными, например: «Очистим лес», «Внимание, муравейник!», «Поможем птицам зимовать», «Марш парков», «Чистый берег» и т. п. Суть их проста — желающие принять участие в такой акции просыпаются и приводят в порядок свою планету. Заметим, не устраивают игры в пресс-конференцию учёных, разглагольствующих о загрязнении окружающей среды, не рисуют правильные плакаты на экологические темы, а чистят, убирают, наводят порядок, строят. Было бы хорошо, если бы эти акции предварялись обсуждением (или анкетным опросом): для чего мы это делаем, зачем нам это нужно, как привлечь других школьников, педагогов, родителей, жителей микрорайона? Организующий эту акцию Совет дела может собрать необходимые инструменты, приготовить для всех пришедших малышей нехитрые подарки, провести конкурсы на самый



большой пакет собранного мусора или самую оригинальную кормушку, вручить всем памятные самодельные сертификаты «Друг Greenpeace». Для ребят постарше после работы можно организовать пикник с угощениями и подвижными играми.

### ***Личная книжка достижений туриста***

Эта книжка заполняется постепенно и состоит из нескольких разделов:

- совершённые походы (время, район, категория сложности, занимаемые должности, отметки об уровне функциональной подготовки);
- полученные разряды (по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью и т. д.);
- выполненные краеведческие работы (научные исследования, статьи в школьных, городских или районных СМИ, фото-репортажи, видеоролики и т. п.);
- индивидуальные задачи развития и их достижение.

Все разделы заполняются школьником и педагогом совместно, после предварительного обсуждения прошедших за определённый промежуток времени дел. Лишь последний раздел ведёт (или не ведёт) сам ученик — взрослый лишь консультирует его. Неплохо было бы договориться со Станцией юных туристов, чтобы с её помощью придать Личной книжке достижений туриста статус официального документа.

### ***Организация и проведение многодневного спортивного похода***

Наверное, самое удобное время — это майские праздники. С одной стороны, уже достаточно тепло и дети безопасно для своего здоровья могут ночевать в палатках, с другой — ещё не жарко и ваши туристы не будут обливаться потом под тяжёлыми рюкзаками. Кроме того, обычно многочисленные в эти праздничные дни выходные не позволят школьникам пропустить из-за похода слишком много учебных занятий.

Перед тем как отправляться в путешествие, постарайтесь официально зарегистрировать свой маршрут на станции детского и юношеского туризма или в городском (районном) туристском клубе. Для этого в данной организации вам надо получить и заполнить маршрутную книжку (в случае, если вы заявляете категорийный спортивный поход)<sup>1</sup> или маршрутный

---

<sup>1</sup> В зависимости от технической трудности встречающихся на маршруте локальных и протяжённых препятствий, а также других факторов (района, степени автономности) спортивные походы в соответствии с «Единой все-российской спортивной классификацией туристских маршрутов» классифицируются I, II, III, IV, V и VI категориями сложности.

лист (в случае, если вы заявляете несложный поход ниже 1-й категории сложности). Не позднее чем за 10 дней до начала похода заполненную в двух экземплярах «маршрутку», копии справок, подтверждающих опыт участников и руководителя, картографический материал необходимо представить и зарегистрировать в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), имеющей соответствующие полномочия. Сделав этот шаг, вы и ваши дети возьмёте на себя определённые обязательства: соблюдать график и маршрут похода, вести его техническое и краеведческое описание, протоколировать его в хронометрической таблице и фоторепортаже. Эти формальности важны не только со спортивной точки зрения (представленный в МКК грамотный и доказательный отчёт об удачно совершённом спортивном туристском походе является основанием для получения школьниками значков «Юный турист», «Турист России» или спортивных разрядов). Главное здесь то, что строгие требования спортивного похода дисциплинируют ребят, придадут их путешествию осмысленность и целенаправленность.

С первых же минут особое внимание уделяйте соблюдению детьми всех основных режимных моментов. От этого, кстати, зависит, уложитесь ли вы в запланированный график движения.

На утренние сборы (подъём, гигиенические процедуры, завтрак, демонтаж палаток, укладка рюкзаков, уборка территории бивака) отводите не более 1,5 ч. Чуть раньше других должны проснуться дежурные — утром у них работы больше, чем у других. Когда в их походных котелках закипит вода, можно объявлять и общий подъём. Не стоит расслабляться в утренние часы и штурманам. Хоть группа и стоит на месте, им неплохо было бы сесть за карту, сориентироваться на местности и определить направление дальнейшего движения. При необходимости они могут совершить и разведку местности.

Чтобы не затягивать время выхода с места ночёвки, введите в группе простое правило: пусть эта фраза «ищу работу» ляжет в основу отношения юного туриста к своему свободному времени. Текущей работы в палаточном лагере хватает всегда, и, если ребята будут ждать, что эту работу выполняют только те, кто отвечает за неё по должности, об удачном походе можно забыть. Фразы вроде «А это не мои обязанности...» в походе исключены. Конечно, с того, чьи это обязанности, спросится на вечернем разборе полётов, но дело в любом случае должно быть выполнено чётко и в срок. Это важно для всего отряда, причём гораздо важнее, чем строгое исполнение своих индивидуальных обязанностей. Поэтому ничем не занятые в данный момент дети должны предлагать себя в помощники и сами

искать работу. Пусть это станет правилом хорошего тона в вашей туристской группе.

Вечернее время столь же дорого — и не только из-за того, что быстро темнеет. Оперативные и расторопные действия школьников по установке палаточного лагеря позволят оставить больше времени на традиционные песни под гитару и итоговую рефлексию дня.

Последнее имеет особое значение, поскольку позволяет школьникам проговорить свои проблемы и затруднения; учит их адекватно оценивать свои силы, способности, характер, своё отношение к порученному делу, к коллективу; учит ставить перед собой цели и достигать их; учит передавать свои чувства, преодолевать в себе стыдливость быть открытым для других, открыто восторгаться и расстраиваться, гордиться и печалиться, благодарить и критиковать.

Что же представляет собой эта рефлексия? Вечером, после того как лагерь уже разбит, школьники подготовились ко сну и поужинали, у костра собирается вся группа и начинается совместное обсуждение прошедшего дня. Ребята по очереди говорят о своих чувствах, переживаниях и впечатлениях:

каково самочувствие, есть ли какие-то проблемы со здоровьем, каково душевное состояние, настроение; чем это вызвано; что в связи с этим планируешь сделать завтра;

какие обязанности (штурмана, командира, дежурного и т. д.) выполнял сегодня; справился ли с ними; что получалось хорошо, а с чем были проблемы; чем они были вызваны; как можно было бы их избежать; какой совет дал бы тому, кто будет исполнять эти обязанности завтра; чему новому ты сегодня научился; что дало (или не дало) тебе пребывание в этой должности; в каком качестве хотел бы попробовать себя ещё раз;

какие произошедшие сегодня события, увиденные вещи и явления, встреченные люди удивили, поразили, обрадовали, расстроили; чем и почему; как ты думаешь, почему это задело тебя лично;

кому из товарищей хотел бы сказать сегодня спасибо; за что; кто был для тебя сегодня примером, кто тебя чему-либо новому научил, чем-то помог.

Будет лучше, если первым начнёт этот вечерний разговор кто-то из взрослых (но не руководитель группы) или кто-либо из старших детей, туристов со стажем: это послужит для ребят хорошим примером рефлексии и сразу задаст достаточно высокий её уровень. Завершать анализ дня должны командир группы и взрослый руководитель. Помимо общих для всех вопросов, командиру предстоит ответить ещё на такие: как ты в целом

оцениваешь сегодняшние действия всей группы? Что было на высоте? Что можно было бы сделать по-другому? Что этому помешало? Кроме того, командир, а затем и взрослый руководитель группы анализируют действия отдельных туристов персонально — если, конечно, в этом есть необходимость.

Инициировать и вести вечерний разговор должен взрослый. Однако со временем, когда разбор полётов за день станет традиционным и привычным для ваших туристов, можно делегировать эту функцию дежурным командирам.

Постарайтесь сделать так, чтобы маршрут первого похода пролегал через необжитые места и затрагивал немногие населённые пункты. Это важно для предотвращения возможных конфликтов с местной молодёжью — к пришлым сверстникам, увы, они далеко не всегда проявляют дружелюбие. Руководствуясь этими же соображениями, планируйте и места ночёвок — согласитесь, спокойный сон уставших туристов не должны нарушать ночные визиты незваных гостей. В то же время нитка маршрута не должна сильно удаляться от транспортных артерий, чтобы в случае возникновения чрезвычайных ситуаций можно было оперативно ими воспользоваться.

Если уж и заходить в какой-нибудь населённый пункт, то в тот, где есть на что посмотреть (старинные усадьбы, монастыри, храмы, памятники, музеи, места важных исторических событий и т. д.) и кого послушать (местные краеведы, старожилы, ветераны войны, просто интересные люди). Школьники смогут проводить здесь краеведческую работу и организовывать встречи с очевидцами событий, хранителями школьных музеев боевой славы, членами поисковых отрядов и т. д. Такие встречи и беседы не идут ни в какое сравнение с музейными экскурсиями или рассказами приглашаемых в школу гостей. Заинтересованно, эмоционально школьники слушают рассказы своих собеседников, переживают вместе с ними, сочувствуют, пытаются понять. Бывает, что беседы длятся часами и заканчиваются далеко за полночь. Такие собеседники особенно ценны для подростков, потому что к ним ребята добирались не один день, сами разыскали их, сами устроили встречу в нехитрых условиях: на матах спортзала местной школы, на порогах деревенского дома, а то и прямо на земле. Здесь нет учительского стола, трибуны, сцены, разделяющих пространство их встречи, нет различий в одежде и занимаемой позе, нет заданного взрослыми протокола. Правила общения рождаются спонтанно, в процессе свободного диалога.

Не менее интересными для школьников могут оказаться и неформальные встречи: с попугайчиками, людьми, заглянувшими

на походный огонёк или приютившими ребят на ночлег у себя дома. Они часто рассказывают о себе, своей жизни, её трагичных и радостных моментах. Детям открывается не только образ жизни этих людей, но и их внутренний мир. Физическая усталость и постоянное эмоциональное напряжение, сопровождающие подростка в путешествии, обостряют в нём способность чувствовать людей, заставляют внимательнее присматриваться к другим. Будучи максималистами, они резко отторгают тех, в ком чувствуют фальшь, лесть, эгоизм и самодовольство, и очень трепетно относятся к проявлениям искренности, милосердия, скромности, отзывчивости.

На воспитание работают также возникающие во время многодневных походов ситуации повышенного физического, морального, эмоционального напряжения, которые переживает ученик. Трудности походной жизни: попадающиеся на пути препятствия (лесные завалы, речные броды, топи и болота, горные перевалы), неблагоприятные погодные явления (сильный дождь, снег, ураганный ветер), многокилометровые дневные (а порой и ночные) переходы, отсутствие привычных бытовых условий, постоянный тяжёлый физический труд — требуют от подростка концентрации сил, воли, терпения. Смогут ли мальчишки не сломаться, не упасть в мягкую траву со словами «Несите этот рюкзак сами»? Смогут ли, имея за спиной десятки километров и десятки килограммов, продолжать выполнять свои должностные обязанности? Смогут ли при этом ещё и помогать другим — девочкам, малышам, более уставшим сверстникам? Смогут ли взять на свои плечи чужой груз? Смогут ли в проливной дождь, пересилив своё желание отсидеться в палатке, отправиться на помощь дежурным собирать дрова, разводите огонь, готовить пищу? Смогут ли удержаться от малодушного желания сократить маршрут или подъехать попутным транспортом? Смогут ли, устав, стиснуть зубы и продолжать идти?

Всё это естественные испытания, которые даются Богом, судьбой, жизнью и которые так и нужно воспринимать, а не стремиться уклониться от них, выбирая более лёгкую дорогу, более благоприятную погоду, более удобную жизнь. Задача педагога — помочь детям достойно встретить эти испытания, пройти через них, сохранив свою веру в себя и других.

В подобных ситуациях-испытаниях подросток находит ответы на актуальные для себя вопросы: «Что я есть на самом деле?», «Что во мне есть из того, что я в себе ещё не открыл?», «К чему я способен, что я могу?». Именно в таких экстремальных ситуациях у мальчишки появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, доказать себе, что он что-то в

этой жизни может и чего-то стоит. Эти испытания дают ему возможность поверить, что собственные поступки могут быть подчинены не естественной необходимости (к чему толкают его инстинкты), а его свободной воле быть и оставаться мужчиной, который способен подняться над своими слабостями, капризами, страхами, способен переступить через своё эго. Даже так называемые проблемные подростки демонстрируют здесь свои лучшие человеческие качества, которые в обычных условиях жизни либо скрыты, либо отодвинуты на второй план.

Поэтому, планируя маршрут, не старайтесь делать его удобным для прохождения. Пусть в пути вам попадается достаточное количество сложных для прохождения участков. Пусть поход не будет для ребят лёгкой прогулкой. Пусть он станет настоящей школой испытания, школой физической и нравственной закалки ребёнка.

Прививая детям основы экологического сознания и навыки природосообразного поведения, активно используйте собственный пример. Возьмитесь лично развести первый костёр. Перед этим ножом или топором аккуратно снимите дёрн и отложите его в сторону — туда, где он никому не будет мешать. Объясните детям, зачем вы это делаете. Уходя со стоянки, уложите дёрн на место, предварительно залив огонь и убрав золу и угли. Таким образом вы поможете природе быстро залечить раны, нанесённые ей походным костром. В следующий раз попросите проделать ту же самую операцию костровых, а затем поручите контроль за разведением «гуманных костров» дежурным командирам.

Точно так же старайтесь инициировать и экологические десанты. Приступайте к расчистке загрязнённых природных объектов сами, а лучше предварительно сговорившись с кем-то из ребят (с тем, кто точно вас поддержит), но не раскрывая ваших планов остальным. Ни в коем случае не превращайте акцию в митинг и не делайте из неё события мирового масштаба — пусть это дело выглядит обыденным и само собой разумеющимся. Всем видом старайтесь показать, что это будничное занятие. Как бы между прочим предложите желающим присоединиться, объяснив своё участие в уборке тем, что вам лично претит устраивать привал (обед или ночёвку) «на помойке». Продолжая работать, спросите, что думают по этому поводу остальные. Начавшийся разговор можно продолжить после работы или на подведении итогов дня у вечернего костра.

Объясните детям, что мусор и бытовые отходы нужно собирать в полиэтиленовые пакеты и транспортировать до ближайшего населённого пункта, а можно сжигать на костре и

(или) закапывать в землю. Особое внимание начинающих туристов обратите на переработку традиционных туристских бытовых отходов — пустых консервных банок. Их следует обязательно обжигать, уничтожая их специальное антикоррозийное покрытие, — в этом случае процесс их гниения пойдёт значительно быстрее.

Одной из проблем, с которыми в походе могут столкнуться педагоги, является проблема сквернословия, грубости, жаргона, речевой безграмотности подростков. Увы, это распространённое явление в подростковой среде. Лучший педагогический способ поддержки речевой культуры в туристской группе — вежливо, кротко, не повышая голоса, никоим образом не выказывая признаков гневливости, но при этом настойчиво и постоянно (пусть даже по сто раз на дню) исправлять ляпы школьников, предлагая более приличные аналоги используемых ими неблагозвучных слов. Когда ребята поймут вашу позицию в вопросах русского языка, у них останется только два варианта дальнейшего поведения: либо осознанно игнорировать ваше «благородное недовольство», что не просто, учитывая ваш авторитет, либо стараться всё же контролировать свою речь. Это тоже не так-то легко сделать, ведь язык — один из самых консервативных элементов нашего повседневного поведения. Поэтому не ждите от детей немедленного и стопроцентного результата — умеете терпеливо, шаг за шагом окультурировать, русифицировать язык школьников. И ещё открыто и искренне обижайтесь, оскорбляйтесь, демонстрируйте своё недовольство (вплоть до отказа разговаривать), если ученик часто использует подобные речевые ляпы в диалоге лично с вами. Пусть ученик поймёт, что это не дежурное занудство и не показной этикет — вам действительно неприятно иметь такого собеседника.

Включайтесь на равных с детьми в систему сменных должностей и постарайтесь убедить в этом и других взрослых участников похода. Во-первых, это будет честно и справедливо. Вы покажете детям, что система сменных должностей — это не придуманная для них игра в самоуправление, а реально необходимая форма организации совместной походной жизни, где у каждого (кем бы он ни был) есть свой участок работы, за который он несёт ответственность перед всей группой и в первую очередь перед командиром (кто бы в данный момент эту должность ни занимал). Во-вторых, ваша работа в той или иной должности будет рассматриваться детьми как эталонная. Другими словами, именно ваши действия, как более опытного в группе туриста, будут примером для них. А в том, что к вашей

работе (в качестве штурмана, дежурного или кого-то ещё) со стороны школьников будет проявляться более пристальное внимание, даже не сомневайтесь.

Во время туристского путешествия было бы неплохо организовать работу, не относящуюся напрямую к целям спортивного похода, но имеющую воспитательную ценность. Постарайтесь завести в группе (а для этого начинайте работу сами и без лишнего формализма и показного энтузиазма) такие традиции:

- ухаживать за братскими могилами, которые встречаются вам в пути;

- оказывать посильную помощь (если на то вам дадут согласие) в восстановлении или ремонте храмов либо монастырей, мимо которых пролегает ваш маршрут;

- расчищать от мусора и благоустраивать места туристских стоянок, родники, колодцы и другие природные объекты;

- узнавать, не нужна ли ваша помощь (и при необходимости оказывать её) ветеранам Великой Отечественной войны и старожилам, с которыми вы встречаетесь, музею, который вы посещаете, школе, в которой вам разрешили переночевать, и т. п.

Пусть забота о других станет привычным делом юных туристов.



# **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (корректирующая гимнастика для учащихся 1–4 классов)**

## Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные

годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на

чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.

2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.

4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 102 ч.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корректирующей гимнастикой, — 15 человек.

Режим занятий — 2 раза в неделю по 1,5 ч.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка. Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Часы аудиторных занятий</b>	<b>Часы вне-аудиторных активных занятий</b>
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	21	—	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	—	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	—	4
3.3	Упражнения для ног	4	—	4
3.4	Упражнения для туловища	5	—	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	—	4
4	Специальная физическая подготовка	54	2	52
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	14	2	12

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
4.2	Укрепление мышечного корсета	12	–	12
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10	–	10
4.4	Упражнения на равновесие	6	–	6
4.5	Упражнения на гибкость	7	–	7
4.6	Акробатические упражнения	5	–	5
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Упражнения на расслабление	3	1	2
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9	Контрольные испытания и показательные выступления	6	–	6
9.1	Физкультурный праздник	3	–	3
9.2	Праздник здоровья	3	–	3
	Всего	102	13	89

# Содержание деятельности

**Раздел 1.** Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Раздел 2.** Теоретические сведения (основы знаний) (6 ч)

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2 ч).* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

*2.2. Влияние питания на здоровье (2 ч).* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*2.3. Гигиенические и этические нормы (2 ч).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка (21 ч)

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 ч).* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч).* На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

*3.3. Упражнения для ног (4 ч).* На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

*3.4. Упражнения для туловища (5 ч).* На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

*3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4 ч).* На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

#### **Раздел 4.** Специальная физическая подготовка (54 ч)

*4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (14 ч).* Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (12 ч).* Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 ч).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4. Упражнения на равновесие (6 ч).* На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость (7 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнения (5 ч).* Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

#### **Раздел 5.** Дыхательные упражнения (4 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой

и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

### **Раздел 6.** Упражнения на расслабление (3 ч)

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

### **Раздел 7.** Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **Раздел 8.** Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

### **Раздел 9.** Контрольные испытания и показательные выступления (6 ч)

#### *9.1. Физкультурный праздник (3 ч)*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;



- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

### *9.2. Праздник здоровья (3 ч)*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

## Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## Рекомендации по организации и содержанию занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников

### ***Особенности проведения занятий и распределения содержания программы***

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно

выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на приём пищи или воды.

### **К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы»**

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);
- проводить тренинги на закрепление норм;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

### **К разделу 3 «Общая физическая подготовка»**

ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

### **К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений»**

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаются с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;
- чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

### **К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки»**

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;

- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

#### **К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие»**

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

#### **К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»**

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

#### К разделу 4.6 «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Всё это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

#### К разделу 5 «Дыхательные упражнения»

Важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;

- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

### К разделу 6 «Упражнения на расслабление»

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

### К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция»

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

### К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж»

Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);

- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

**К разделам 9.1 «Физкультурный праздник» и 9.2 «Праздник здоровья»**

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.



# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (секция боевых искусств для учащихся 1–4 классов)

«Это правда, что в каждом человеке постоянно борются два дракона, чёрный и белый, злой и добрый?» — спросил внук у своего деда. «Правда», — ответил дед. «А какой в итоге побеждает?» — «Тот, которого ты кормишь».

*Философская притча*

## Пояснительная записка

В практике боевых искусств имеет место такое негативное явление, как агрессия. Она возникает как в поединке, так и в парной работе по отработке приёмов. Будучи направленной против партнёра, рассматриваемого в качестве соперника, конкурента в борьбе за победу и медаль, агрессия легко даёт корни и, проникая в сознание, заставляет относиться ко всем окружающим как к конкурентам и даже врагам. Человек, не осознающий происходящее с ним, не имея альтернативы, позволяет агрессии перейти из разряда эмоционального состояния в программу подсознания, деформируя его личность. Эта тенденция особенно опасна при работе с ранимой детской психикой. В связи с этим при обучении детей боевым искусствам необходимо искать альтернативу традиционному принципу состязательности. Данная программа предлагает возможность занятия боевыми искусствами по альтернативному варианту.

Издrevле боевое искусство являлось одним из путей формирования гуманистических качеств личности. Боевое искусство прежде всего служило развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным. Ведь сильный, подготовленный человек с высоты своих достоинств и мастерства способен увидеть, что нуждается в защите.

Боевые искусства во многом являются отражением социальных отношений, их моделью. При грамотно организованных занятиях у учеников развивается почтение к старшим ученикам

и учителям, уважение к партнёру и всем окружающим. Высокоразвитые физические способности, такие, как сила, выдержка, молниеносная реакция, в сочетании с развитыми душевными свойствами позволяют человеку подняться выше мелких склок и стычек, стать недостижимым для зависти и злобы. Образ жизни и образ мышления такого человека меняются, он придерживается другой шкалы жизненных ценностей: материальные ценности отступают на второй план, уступая ценностям духовным. Данные положения и легли в основу настоящей программы.

Решение задач нравственного развития юного единоборца достигается благодаря включению в тренировочный процесс механизмов воспитания. Так, педагог способствует изменению целеполагания учеников с желанием побыстрее выучить коронный приём, с помощью которого можно добиться превосходства над другим человеком, фактически унизив его достоинство, на осознание ценностей и радостей самого процесса обучения, открытие в себе всё новых и новых качеств. Ежедневно многократно и усердно отработывая приёмы с партнёром, ученик концентрируется на самом упражнении, на взаимодействии с партнёром как с помощником, не соревнуясь с ним, не подавляя его своей победой, а развиваясь благодаря ему, уважая его. Фактически он получает опыт ценностно-окрашенного социального действия, благодаря которому в дальнейшем станет возможным проявление таких качеств, как сострадание и любовь к ближнему, милосердие и всепрощение, ответственность за себя и другого.

Воспитание школьников, а особенно гуманистическое воспитание, необходимо начинать с первого школьного дня, поскольку именно в начальной школе, до начала переходного возраста, можно и должно сформировать гуманистические ценности.

Помимо задач воспитательного характера, программа предполагает и решение оздоровительных задач. Оздоровительный эффект от занятий боевыми искусствами достигается не столько за счёт выполнения специальных упражнений, сколько за счёт следования грамотно выстроенной системе подготовки, которая гармонично задействует физическую, психическую и ментальную сферы человека. Это достигается:

- адекватной направленностью на самосовершенствование и духовно-нравственное развитие личности в отличие от традиционной направленности на достижение спортивной победы без учёта возможностей и индивидуальных особенностей ученика;

- формированием комфортной психологической атмосферы и уважительно-товарищеских взаимоотношений между участниками воспитательного процесса;
- следованием принципам минимального с точки зрения энергозатрат и эффективного с позиций биомеханики выполнения различных двигательных действий: от простейших (ходьбы, бега с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения при передвижениях в стойках и т. д.) до сложнокоординированных и выполняемых в режиме высокой травмоопасности поединка (оптимальность траекторий, максимальная мышечная и психическая расслабленность, совершенство межмышечной и внутримышечной координации);
- осуществлением постоянного самоконтроля, психической саморегуляции и управления дыханием при всех видах тренинга (поддержание гармоничного состояния в течение всего занятия).

Помимо этого, оздоровительный эффект достигается упражнениями дыхательной системы, самомассажем, суставной гимнастикой, релаксационными упражнениями.

Итак, цель реализации программы — способствовать гармоничному развитию школьников и формированию у них таких фундаментальных гуманистических качеств личности, как сопричастность, сострадание, любовь, милосердие, чувство ответственности за свои поступки.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет объём 102 ч.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками из расчёта 3 ч в неделю (2 занятия по 1,5 ч).

Программа может быть реализована как в работе педагога с отдельно взятым классом, так и в его работе с группой учащихся из разных классов и параллелей.

## Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	—

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	3	3	–
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	12	2	10
4	Психологическая подготовка	7	2	5
5	Физическая подготовка	25	–	25
5.1	Развитие координации движений	5	–	5
5.2	Развитие силовых качеств	5	–	5
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	6	–	6
5.4	Развитие гибкости	4	–	4
5.5	Развитие скоростных качеств	5	–	5
6	Технико-тактическая подготовка	39	3	36
6.1	Формирование культуры движения в стойках	3	–	3
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	5	–	5
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	6	1	5

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
6.4	Поединки на отработку изученной техники	4	1	3
6.5	Техника борьбы	9	–	9
6.6	Связки и технические комплексы	3	–	3
6.7	Самооборона против вооружённого противника	9	1	8
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	15	5	10
7.1	Аттестация	3	–	3
7.2	Турнир «Уважение – основа боевого искусства»	6	1	5
7.3	Семейная гостиная	3	3	–
7.4	Фестиваль единоборств «Все флаги – в гости к нам!»	3	1	2
	Всего	102	16	86

## Содержание деятельности

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч)**

Техника безопасности и гигиена участников занятий. Постановка целей и задач, определение актуальности занятий боевыми искусствами. Определение внешних и внутренних источников опасности.

**Раздел 2. Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств (3 ч)**

Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремлённости, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям. Этические нормы. Необходимая оборона и её пределы.

### **Раздел 3. Оздоровительный раздел боевых искусств (12 ч)**

Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Самомассаж и суставная гимнастика: знания о показаниях и противопоказаниях к применению, о гигиенических требованиях к проведению; положения проведения самомассажа и суставной гимнастики (лёжа, сидя, стоя); приёмы самомассажа и суставной гимнастики. Релаксационные упражнения: в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильной осанки в технике как основа технического мастерства.

### **Раздел 4. Психологическая подготовка (7 ч)**

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки. Формирование правильного отношения к чувству боли (боль — сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные и парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше». Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).

### **Раздел 5. Физическая подготовка (25 ч)**

*5.1. Развитие координации движений (5 ч).* Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.

*5.2. Развитие силовых качеств (5 ч).* Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и. п.,

в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).

*5.3. Развитие вестибулярной устойчивости (6 ч).* Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.

*5.4. Развитие гибкости (4 ч).* Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).

*5.5. Развитие скоростных качеств (5 ч).* Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и. п., на смену и. п.; с предметами; индивидуальные, парные, групповые; строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).

## **Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка (39 ч)**

*6.1. Формирование культуры движения в стойках (3 ч).* Отработка стоек, соединения стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впереди стоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).

*6.2. Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами (5 ч).* Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону), соединения различных ударов на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону); соединения блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях; выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяет положение «лапы») на месте и в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т. д.); выработка точности дозированной силы удара (без контакта, поверхностный контакт, глубокий контакт); связки ударов; укрепление ударных поверхностей рук и

ног (похлопывания различными сторонами кистей и стоп по полу).

*6.3. Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий (6 ч).* Упражнения с отходом назад: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку. Упражнения с уходом вперёд в сторону с линии атаки: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.

*6.4. Поединки на отработку изученной техники (4 ч).* Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта; строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося. Под обусловленным поединком подразумевается поединок на выполнение конкретного задания. Перед каждой парой ставится своя задача. В этой связи поединки проводятся не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из возможностей занимающихся. Например, один партнёр назначается атакующим (А), другой — защищающимся (Б). Задача партнёра А — нанести один точный, дозированный (лёгкое касание) удар, демонстрируя при этом грамотное маневрирование. Задача партнёра Б — грамотно защищать блоком или манёвром. За выполненное задание начисляется один балл. Затем партнёры меняются ролями. Количество атак с обеих сторон одинаково.



Сравнение результатов проводится, однако задача определения победителя является второстепенной, главная роль отводится выявлению наличного уровня подготовки, определению ошибок и указаниям по их исправлению. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Задания в зависимости от уровня подготовленности могут усложняться (нанесение строго определённого удара в заданную точку, серийные атаки, сложные технико-тактические комбинации и т. д.) вплоть до перехода в полусвободные поединки. Использование обусловленных поединков особенно актуально в случае неуверенности партнёров (страха), агрессивности, неконтролируемых эмоций и поведения.

Ролевые поединки. Роли партнёров распределяются следующим образом: А атакует (ассистент), Б защищается. Партнёр А по завершении атаки замирает, позволяя партнёру Б правильно выполнить и исправить свои ошибки в контрдействии. Партнёр Б, выполняя контратаку, должен останавливать кулак за 5–10 см до поверхности тела партнёра А.

1. Первый уровень сложности. Партнёр А атакует одним действием, выбранным и продемонстрированным заранее, партнёр Б разрывает дистанцию или уходит с линии атаки с помощью со-ответствующей атаке заранее изученной техники. Партнёры знают свою задачу и начинают выполнять свои роли с невысокой скоростью, с соблюдением пауз между комбинациями. Постепенно, по мере наработки хорошей координации для выбранной скорости, скорость повышается и сохраняется до появления устойчивого результата.

2. Второй уровень сложности (с элементом вариативности). Полностью повторяется первый вариант обусловленного поединка с достраиванием защищающимся (Б) контрдействия. Партнёр А, выполнив атакующее действие, замирает, позволяя партнёру Б увидеть открытые места в позиции атакующего. Партнёр Б достраивает контрдействия медленно, выбирая свободный «коридор» (траекторию) в позиции партнёра. Его действия должны напоминать выпады фехтовальщика. Затем постепенно изменяют скоростные параметры, добиваясь улучшения скоростной координации.

3. На третьем уровне сложности ролевого поединка партнёр А демонстрирует одно атакующее действие и после паузы выполняет его. Партнёр Б использует заранее отработанный уход с линии атаки под острым углом в 30–45° встречным ходом, с одновременным контрударом. Защитные действия (блоки) при такой контратаке не выполняются или выполняются условно, как вспомогательные действия. Партнёр Б выполняет

свою контратаку, одновременно уворачиваясь от атаки партнёра А. Скоростные параметры меняются постепенно по мере выработки устойчивого результата в улучшении скоростной координации.

При усвоении действий по предложенным правилам ролевых поединков партнёр А с целью усложнения задачи выполняет атакующее действие по собственному выбору, без предварительной демонстрации. Затем, используя те же схемы, выполняются связки двухударных атакующих действий.

На втором и третьем уровне сложности в ролевых поединках используются боксёрские «лапы». Партнёр А, завершая свою атаку, замирает и подставляет «лапу» под контрудар партнёра Б. Партнёр Б, правильно выбрав дистанцию, ритм и скорость, выполняет контрудар в боксёрскую «лапу» партнёра А. Скорость всех действий и приложенная сила удара по «лапе» постепенно увеличиваются для улучшения скоростной координации.

Полусвободные и свободные поединки игрового характера (с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником).

*6.5. Техника борьбы (9 ч).* Захваты за различные части рук, туловища, ног; одной рукой и двумя; спереди, сзади и сбоку; болевые захваты. Контрдействия против захватов: освобождение от захватов, переводы в контрзахват, с болевыми приёмами. Подсечки, подножки, выведения из равновесия, броски. Контрдействия против подсечек, подножек, выведений из равновесия, контрброски. Защитное маневрирование. Работа в партере. Связки элементов: индивидуальная и парная отработка (строго регламентированные упражнения). Полусвободные и свободные схватки на закрепление изученных элементов и связок (в игровой манере с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником). Связки ударно-бросковой техники, контрдействия с использованием ударно-бросковой техники.

Поединки с использованием ударно-бросковой техники: ролевые поединки, имитация возможных уличных ситуаций.

Процесс отработки бросковой техники в ролевых поединках строится аналогично описанному в пункте 6.4 и также распределяется по уровням сложности. Необходимо следующее условие: партнёр Б после контрудара (или вместо него) может выполнить заранее отработанную подсечку или бросок, придерживая партнёра А, оберегая от сильного падения. Партнёр А при этом должен отрабатывать технику страховки, не сопротивляясь партнёру Б.

Данные упражнения выполняются только на мягком покрытии пола (борцовских матах, татами).

Имитация возможных уличных ситуаций подразумевает наличие двух или более атакующих и их различное расположение друг относительно друга. Для уровня учащихся начальной школы будет достаточно овладеть первым и вторым уровнем обусловленного ролевого поединка с наличием двух или трёх поочередно атакующих ассистентов. Причём после каждой защиты или контратаки необходимо уходить за спину «поражённого» ассистента. Защищающийся партнёр Б должен создавать условия, при которых атакующие мешали бы друг другу. Защищающийся, спрятавшись за первого «поверженного» атакующего, может удерживать его, используя как щит, или наталкивать его на остальных, мешая им реализовать свои замыслы, а самому при этом выбирать наиболее выгодное положение и момент для своей контратаки.

Все комбинации выполняются с небольшой скоростью для исправления возможных ошибок в координации. По мере совершенствования скоростные параметры меняются.

*б.б. Связки и технические комплексы (3 ч).* Связки ударов руками и ногами, блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижениях; связки сложных перемещений с ударными и защитными действиями; дорожки; технические комплексы различной степени сложности.

*б.7. Самооборона против вооружённого противника (9 ч).* Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т. д.; прямых, сбоку, сверху. Обезвреживающий удар (без контакта с вооружённой рукой); захват атакующей руки с выбиванием оружия или болевым приёмом; выбивание оружия без захвата атакующей руки. Защитное маневрирование: разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперёд в сторону, за спину, ложные действия. Провокация атаки, контратака, встречная атака с целью сокращения дистанции: войти в контакт с вооружённой рукой (руками) для самозащиты или нанесения обезвреживающего удара. Самозащита от целостного исполнения атакующего приёма: маневрирование, сокращение дистанции, вход в контакт, обезвреживание.

**Раздел 7. Контрольные испытания и коллективные мероприятия (15 ч)**

*7.1. Аттестация (3 ч).* Демонстрация учащимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств (2–3 раза в год).

7.2 *Турнир «Уважение — основа боевого искусства» (6 ч).* Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).

7.3. *Семейная гостиная (3 ч).* Неформальное общение педагога с родителями и детьми в форме бесед, обмена мнениями, дискуссий с целью установления более тесного контакта и взаимопонимания.

7.4. *Фестиваль единоборств «Все флаги — в гости к нам!» (3 ч).* Совместное мероприятие с участием секций различных видов единоборств, на котором по договорённости организаторов выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные с поединком, так и не связанные. Данное мероприятие аналогично турниру «Уважение — основа боевого искусства».

## Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (боевые искусства) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности при занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о способах самозащиты; о правилах поведения в экстремальных и конфликтных ситуациях; о правилах поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите; ценностного отношения к спорту и физкультуре; ценностного отношения к собственному самосовершенствованию, ценностного отношения к миру и ненасилию.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и слабых, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

## Рекомендации по организации и содержанию занятий секции боевых искусств

### *Педагогический смысл и направленность занятий боевыми искусствами*

Как известно, занятия боевыми искусствами сопряжены с рядом негативных проявлений, наиболее тревожащим из которых является агрессия, направленная против соперника. Агрессия не только эмоциональное состояние, но и своего рода программа подсознания, огрубляющая душу человека, его психику, подстрекающая на различные антисоциальные действия. Наряду с проявлениями страха, лени она входит в разряд глубинных привычек, не оставляя человеку шансов на личностный рост. Данные эмоциональные состояния, словно вирусы, давно заражают весь мир. В этой связи в практике единоборств необходима альтернатива принципу состязательности, что особенно актуально при работе с ранимой детской психикой.

Чтобы подобная альтернатива стала действенной, работающей, а не декларативной, необходимо выявить ответ на следующий вопрос: в чём корни агрессивности? Причина агрессивности уходит глубоко в детство. Каждый человек с самого рождения подсознательно стремится к самореализации, постоянному утверждению себя как живого существа и личности, достойной уважения. Родители любят ребёнка за сам факт его существования. Большинство родителей заботятся о своём дитяти бескорыстно, желая ему только счастья. У ребёнка возникает впечатление, что высшие проявления любви и уважения могут быть адресованы только ему и от него к родителям. Далее ребёнок познаёт, что в социуме надо проявлять уважение к другим взрослым. Так или иначе в большинстве случаев эта модель отношений детей и взрослых принимается, так как была

проработана годами в кругу семьи. Труднее дело обстоит с отношениями в кругу сверстников. Здесь на первый план и выходит проблема психического, физического противостояния и конфликтности людей.

Привычка получать любовь, уважение и различные блага от родителей и других взрослых людей приводит ребёнка к мнению, что всё это его собственность. Даже если другая мать своему ребёнку подарит игрушку или проявит к нему нежность, посторонний ребёнок, видя это, будет чувствовать ревность. Для того чтобы бороться с такой «несправедливостью», у ребёнка есть психические и физические средства манипуляции. Крича или плача, ребёнок привлекает к себе внимание, возвращая себе статус центра притяжения (потребления) ласки или материальных предметов, являющихся также материальным выражением энергии любви. Если и в данной ситуации окружающий мир отдаёт предпочтение другому, жажда вернуть себе статус центра притяжения энергии любви растёт и доводит до силового захвата. Обиженный ребёнок всячески пытается унижить человеческое достоинство «незаслуженно» поощрённого ребёнка. Агрессор силой демонстрирует, что тот, кто вместо него получил внимание окружающего мира, трусливый, слабый, безвольный человек и все блага и любовь по праву принадлежат ему, более сильному. В этом просматривается пробел в воспитании, основанный на непонимании многими взрослыми следующих ключевых моментов.

У каждого человека есть качество, которое даётся ему при рождении, — это человечность, человеческое достоинство, и с ним он должен пройти свой жизненный путь. Никто не вправе попираť человеческое достоинство другого человека, никому не позволено ставить себя выше другого. Всё, что существует на Земле, вне зависимости от того, как мы к этому относимся (нравится оно нам или нет, считаем мы это живым или нет), является неприкосновенным и достойным бережного отношения. Ребёнок может не знать, что, унижая другого человека, животное или растение, портя окружающий мир, засоряя информационное пространство грубостью, злобными словами и мыслями, в конечном счёте сам унижает себя, своё человеческое достоинство. Каким бы выдающимся талантом он ни обладал, он не прибавит себе славы и почёта. И радость будет временна, а за ней снова наступит разочарование и желание взять то, что ему не принадлежит. Взрослые должны дать понять ребёнку, что, если он хочет быть почитаемым, уважаемым и любимым, он сначала должен *дать*, а не *взять*. Взрослые обязаны научить детей тому, что их таланты будут признаны

и полезны миру, если будут проявляться и развиваться в свете важного качества — человечности.

В этой связи нужно научить ребёнка не только принимать любовь, но и давать что-то самому, от своего сердца, создавать вокруг себя пространство любви и человечности. Человечность проявляется в виде сострадания и любви к ближнему, милосердия и всепрощения, ответственности за себя и другого.

Одним из путей формирования этих качеств личности издревле являлось боевое искусство, поскольку сильный человек с высоты своих достоинств способен увидеть, что нуждается в защите. Боевое искусство прежде всего служит развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным.

### *Межвозрастное взаимодействие в группе*

В процессе реализации данной программы должен реализовываться принцип шефства старших учеников над младшими.

Старшие или более успешные ученики поддерживают младших, помогая им усваивать учебный материал, тем самым вырабатывая в себе качество взаимовыручки. В особенности эта помощь проявляется в пояснении младшим важности взаимного уважения и обучении их правилам проявления уважения. Также эта работа распространяется на формирование и других важных душевных качеств, которые в практике боевых искусств являются первостепенными.

Вырабатывая в себе качество заботы о младших, более слабых и незащищённых, старшие ученики сохраняют свои душевные качества свободными от пагубного эгоцентризма (гордыни). При таком отношении ученик помнит, что всегда есть чему учиться, сохраняя открытое к познанию сердце, которое мастера боевых искусств называют «сердце новичка».

**К разделу 2 «Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств»**

Главными задачами занимающихся боевыми искусствами должны стать формирование цельности их внутреннего мира, осознание ими неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения, формирование потребности в неустанном возвращении таких фундаментальных гуманистических качеств, как сострадание, любовь, милосердие, чувство ответственности за свои поступки.

Необходимым условием успешного решения этих задач является воспитание у школьников целеустремлённости, усердия и

терпения. Это способствует выработке соответствующих качеств тела и духа, необходимых как для самосовершенствования, так и для применения их при необходимой самообороне. Также важное направление работы педагога — выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям.

Эффективность подобной работы повысится, если учащиеся будут придерживаться определённого этикета. К нему относятся приветствие при входе и выходе из зала, ритуал сосредоточения в начале занятия и перед парной работой, сдержанность в проявлении эмоций в различных ситуациях на занятии. Важно донести до школьников, что правила этикета, выполнение определённых ритуалов не формальность, а проявление уважения к старшим, товарищам, самому себе. Так вырабатывается характер воспитанника, для которого будут неприемлемы такие деформации личности, как заносчивость и жестокость.

На первых порах данная работа осуществляется через следование формальностям, потом переходит в привычку, затем — в потребность на основе глубокого осознания важности проявления человечности. Уважение должно стать одним из жизненных принципов для человека, владеющего боевым искусством. Его мастерство должно быть направлено только во благо. Поэтому каждое упражнение сопровождается приветствием партнёра, в особенности если это поединок.

Обязательные при изучении боевых искусств беседы о превышении мер необходимой самообороны в свете вышесказанного будут восприняты воспитанниками не как боязнь ответственности, а как шанс для нападающего встать на путь исправления.

### **К разделу 3 «Оздоровительный раздел боевых искусств»**

Как правило, в программах по различным видам боевых искусств на данном разделе внимание не заостряется. В настоящей программе данный раздел выделен ввиду особой актуальности профилактики нарушений осанки. Правильная осанка, прямая спина — одно из технических требований в боевых искусствах. С этой целью необходимо обратить особое внимание на прямое положение спины во всех изучаемых стойках и при перемещениях в них.

Данная работа проводится в положении у стены с притягиванием поясницы и шейного отдела позвоночника к стене. При формировании правильной осанки рекомендуется также использовать упражнения в стойках с партнёром: помощник прижимает гимнастическую палку к спине. Такой подход также



прививает уважение к другому человеку и ответственность за состояние его здоровья.

Прививая потребность в поддержании правильной осанки, необходимо отмечать, что человек, держащий спину прямой, выглядит статнее и солиднее, внушая к себе уважение. В определённом смысле правильная осанка сродни армейской выправке.

#### **К разделу 4 «Психологическая подготовка»**

Одно из истинных предназначений занятий боевыми искусствами — работа с внутренними источниками опасности (страх, боль, комплекс неполноценности). Данные психические проявления негативно влияют как на процесс занятий, так и на повседневную жизнь. Наиболее неблагоприятным из них является страх, зачастую препятствующий дальнейшим занятиям, в особенности для детей.

Традиционный подход в отношении к чувству страха (приучать преодолевать страх) переводит его в глубинные, неосознаваемые слои психики (загоняет страх глубже). Однако существуют и могут успешно использоваться в работе с детьми специфические методы минимизации чувства страха путём наблюдения за ним как бы со стороны. При таком подходе страх выступает как союзник, в результате чего снижается уровень тревожности и повышается стрессоустойчивость занимающихся.

Выработка правильного отношения к чувству страха происходит следующим образом. Как правило, появление чувства страха в момент опасности (в боевых искусствах это соответствует атаке физической или психической — угрозе) сопровождается мышечным и психическим напряжением (спазмом, ступором). Поэтому боевые ситуации на занятиях моделируются с возможностью изменять параметры, на которые психика реагирует чувством страха. Для этого атакующему даётся указание замедлить атаку. Соответственно у защищающегося имеется возможность адаптироваться к ситуации, распознать действие и адекватно среагировать. При многократных повторениях с постепенным повышением скорости атакующего движения повышается и скорость распознавания действия, что даёт возможность снять спазматическую реакцию на высокую скорость движения, воспринимаемую как опасность. В результате мышцы расслабляются, психическое состояние нормализуется при угрозе нападения и даже самой атаке.

Аналогично вырабатывается правильное отношение к чувству боли. Зачастую у человека вырабатывается неосознаваемый страх боли, который усиливает болевые ощущения. Чтобы

снять его влияние, выполняются лёгкие, безболезненные удары руками и ногами по груше или мешку. При этом необходимо вырабатывать способность расслаблять руки или ноги. В этом случае психика не реагирует болевым синдромом. Важным условием является глубокое и спокойное дыхание, что расслабляет нервную систему, не давая ей реагировать страхом. Такой подход позволяет снизить уровень тревожности занимающихся, создаёт благотворный психоэмоциональный фон, что в целом положительно влияет на уровень здоровья школьников.

Важным направлением психологической подготовки является отношение к чувству усталости, что особенно актуально для младших школьников. Лёгкое чувство усталости не должно быть препятствием к продолжению занятия или выполнению упражнения, так как занимающийся боевым искусством должен готовить себя к умению действовать прежде всего в неудобной, невыгодной ситуации, в неподходящий момент. Здесь нет возможности отложить ситуацию или свой ответ на неё на потом. Школьник вырабатывает навыки единоборства не для зала, не для комфортных условий, где можно всегда рассчитывать на вмешательство педагога или снисхождение противника. Он готовится действовать в любой жизненной ситуации. Ведь не зря А. В. Суворов говорил: «Тяжело в ученье — легко в бою!» Таким образом, формируется сила воли, сила духа. Ученик должен понять, что дух ведёт тело. Занимающегося можно подбодрить, приведя различные народные поговорки, например: «Что посеешь, то и пожнёшь».

Можно также привести следующее сравнение: чтобы стать стальным боевым мечом, мало быть железной рудой, нужно переплавиться, стать сначала железом, затем позволить кузнецу выковать из тебя клинок, после чего пройти испытание огнём и водой, получить закалку. Это как в песне: «И в этой пытке многократной рождается клинок булатный». Однако с учётом младшего школьного возраста необходимо соблюдать умеренность в преодолеваемой усталости.

## **К разделу 5.2 «Развитие силовых качеств»**

Упражнения на развитие силы в боевых искусствах целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой

степени подвержены травмированию во время резких перемещений и ударов. В этом также заключается оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

Примерные упражнения:

- в исходном положении (и. п.) приседа: перекаты с одной ноги на другую с полным вытягиванием освободившейся ноги;
- в и. п. упора лёжа на животе: поднимание корпуса с прогибом, с прижатыми к полу бёдрами;
- в и. п. упора лёжа с прогибом спины (конечное положение предыдущего упражнения): поднимание таза с вытягиванием рук и позвоночника, отжимание от пола с поднятым вверх тазом и округлённой поясницей (разгрузочное положение поясницы);
- в и. п. рабочей стойки: малоамплитудные приседания на одной из согнутых ног;
- парные упражнения: перетягивания в различных захватах рук;
- ходьба на руках в упоре лёжа с поддержкой ног партнёром;
- ритмичное выполнение упражнения «Лодочка»;
- быстрые вставания из различных и. п.: лёжа на животе, на спине, с чередованием и. п.

### **К разделу 5.3 «Развитие вестибулярной устойчивости»**

Упражнения данного раздела подбираются по принципу от простого к сложному и с учётом индивидуальных особенностей школьников. Такой подход, помимо повышения эффективности освоения заданий и снижения травмоопасности, обеспечивает повышение уровня психологического комфорта на занятии, снижение уровня тревожности учащихся. При умело выстроенном процессе это ведёт к снятию у школьников фобий, связанных с риском травмы. В целом данный подход способствует психическому оздоровлению.

Безукоснительное следование правилам техники безопасности должно быть причиной и следствием осознания ответственности как за своё здоровье и жизнь, так и за здоровье и жизнь товарищей. Так формируются качества сопричастности, человечности и т. д., что является решением одной из задач гуманистического воспитания.

### **К разделу 5.4 «Развитие гибкости»**

Упражнения на гибкость выполняются исходя из индивидуальных особенностей школьников. Гибкость необходимо развивать в разумных пределах. Не следует ставить задачу непременно добиться конкретного результата, так как акцент должен ставиться на сам процесс растягивания, а не на его результат.

Важность самого процесса связана с приоритетным для боевых искусств умением управлять своим психическим состоянием, от которого зависит и техническое мастерство. Единоборец должен уметь как мобилизовывать себя, так и расслабляться.

Упражнения на гибкость должны выполняться в состоянии глубокой психической и мышечной релаксации. Примечательно, что состояние релаксации и отсутствие невротической нацеленности на улучшение гибкости являются главными факторами улучшения гибкости (гибкость придёт сама, постепенно и незаметно). Такой подход оптимизирует психическое состояние учащихся, предупреждает невроз ожидания быстрого результата.

Парная работа данного раздела полезна также тем, что требует от школьника осознания ответственности за здоровье товарища, т. е. формирует способность сопереживать.

### **К разделу 5.5 «Развитие скоростных качеств»**

При выполнении в парах упражнений, связанных с реагированием на действие партнёра, как правило, возникает соперничество. Так, оба партнёра стараются обыграть один другого, и, как следствие, их действия становятся скованными, зажатými, дыхание — прерывистым. Из-за боязни ударить в грязь лицом оба партнёра излишне психически напряжены, невротичны, напуганы, их мускулатура спазмируется, и, как следствие, время и точность реакции снижаются. Фактически они перестают реагировать адекватно на предлагаемые действия. В таком состоянии человек более уязвим: имеет место обратный эффект.

В таком случае педагогу необходимо разъяснить ученикам, что результат (выигрыш) неважен. На первый план выдвигается собственно процесс реагирования. Фактически моделируется экстремальная ситуация, которая может возникнуть отнюдь не в зале и не под присмотром педагога. В реальной ситуации важно не столько нанести удар, сколько не пропустить атаку агрессора. Нападающий (часто подсознательно) выбирает жертву, исходя из своих возможностей. Учитывая состояние потенциальной жертвы, он старается напасть неожиданно или выбрать в качестве объекта нападения того, кто выглядит неуверенным, напряжённым, испуганным.

Поэтому необходимо учиться заранее распознавать возможную атаку, даже на уровне замысла. Важно вырабатывать способность оценивать ситуацию по малейшим, практически незаметным подготовительным движениям, изменениям мимики, взгляду нападающего. С этой целью необходимо вырабатывать

чуткость, внимательность к партнёру и к своей на него реакции, не выдавать своего состояния, быть наготове, для чего необходимо развивать состояние максимального расслабления, в котором возможно быть чутким к любому внешнему сигналу.

На практике это можно сделать следующим образом (на примере салочек): когда оппонент выполняет атаку (салит), защищающемуся необходимо, максимально расслабившись, в течение нескольких повторов стоять, не реагируя движением, наблюдая за действиями как бы со стороны. Его задачей становится увидеть весь цикл атаки: начало движения, разгон, контакт (осаливание). Психика должна воспринять весь информационный поток, чтобы научиться воспринимать сигнал самого начала атакующего движения. Только при отсутствии психофизического напряжения можно научиться реагировать молниеносно, распознавая непосредственно подготовительную фазу нападения.

Естественно, от атакующего партнёра требуется предельная осторожность, а от защищающегося — комфортная расслабленность, основанная на высокой степени доверия другому человеку.

### **К разделу 6.1 «Формирование культуры движения в стойках»**

Данные упражнения следует выполнять, снимая излишнее мышечное напряжение, перенося нагрузку с напряжённых мышц на связки, что достигается подбором высоты стоек (слишком низкая стойка связана с излишним напряжением мышц, в то же время излишне высокая стойка является неустойчивой и маломанёвренной).

Упражнения выполняются в сочетании с дыханием, с соблюдением оптимальной мышечной и психической расслабленности. В этом случае перемещения становятся более естественными, энергозатраты на них снижаются.

### **К разделу 6.2 «Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами»**

Базовую ударную технику важно выполнять расслабленно, без жёсткой концентрации в конечной фазе удара. Расслабленность особенно важна именно в конечной фазе удара. При традиционном спортивном подходе в этой фазе выполняют напряжение конечности, которое распространяется на всю мышечную систему, в том числе и дыхательную мускулатуру, сдерживая выдох. Развиваемая при ударе сила при таком исполнении не полностью направляется в цель, а как бы застревает в теле, нанося ему ущерб. В предлагаемом варианте удар выполняется хлёстко, движение напоминает встряхивание и сопровождается

глубоким выдохом. Тем не менее при этом важно соблюдать чёткость траектории. Нагрузку в данных упражнениях повышают постепенно по мере привыкания. Важно настроить учащихся терпеливо вырабатывать необходимые здоровые качества тела и полную сосредоточенность внимания. Таким образом формируются терпение, настойчивость, осознание важности длительной, тщательной проработки, что особенно важно при нынешней моде получить всё и сразу.

Выработка точности ударов является решением не только образовательных задач. Она важна как средство воспитания гуманистических качеств. Во время парной работы, а тем более в поединке данные качества не только влияют на снижение травматизма, но и способствуют психологической раскрепощённости. Это является предпосылкой формирования особого отношения к партнёру, основанного на ответственности за его жизнь и здоровье (прежде всего моральной), на уважении к нему, сопричастности и сопереживании. В начале и в конце парных упражнений важно выполнить поклон, проявляя уважение к партнёру и тренеру. Это также помогает полностью сосредоточиться на поставленной задаче.

Упражнения на укрепление ударных поверхностей рук и ног выполняются в расслабленном состоянии, с ровным, глубоким дыханием. При этом не допускается возникновение неприятных болевых ощущений (комфортное ощущение приятного соударения, подобное дружескому похлопыванию по плечу товарища). Важным условием является не допускать психологического отторжения твёрдой поверхности, а, наоборот, вырабатывать чувство приятия её как союзника или партнёра (в природе всё живое). Таким образом, можно постепенно, от подхода к подходу, повышать прикладываемую силу, не нанося травм. В перерывах между подходами требуется выполнять вращения руками для наполнения сосудов кровью благодаря действию центробежной силы. Можно таким же образом выполнять удары по груше или мешку.

Аналогично прорабатываются ноги: пятка, внешняя сторона стопы, передняя часть стопы с поднятыми пальцами, подъём стопы. Постукивания выполняются вначале по не слишком твёрдой поверхности (борцовский мат, боксёрский мешок), по мере адаптации можно постукивать по полу. Для усиления кровенаполнения рекомендуются махи вперёд полностью расслабленными ногами, не допускается эффект растягивания (растягивания вперёд-назад подобно качелям).

Упражнения также могут выполняться в парах: партнёр держит боксёрские «лапы».

**К разделам 6.3** «Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий», **6.4** «Поединки на отработку изученной техники», **6.5** «Техника борьбы»

Каждое упражнение вначале выполняется на месте: блоки от ударов руками и ногами ставятся без перемещения. После парных упражнений на месте следует переходить к парной отработке в перемещениях.

Помимо освоения технико-тактических действий, при отработке техники в парах партнёры учатся уважительно и доверительно относиться друг к другу. Парная работа формирует чувство ответственности за здоровье партнёра. Для этого на начальном этапе обучения важно исключить состязательность, чтобы полностью сосредоточиться на выработке необходимых физических и психических качеств и черт характера.

Партнёрам нужно осуществлять постоянный контроль необходимой дистанции. Благодаря этому можно выполнять упражнения достаточно долго и свободно, нарабатывая филигранность техники и выносливость, что возможно в свободном, расслабленном состоянии (без зажатости вследствие страха).

В психологическом плане ситуация возникновения страха решается так, как это показано в рекомендациях к разделу «Психологическая подготовка». Если партнёры испытывают страх друг перед другом, то оба они зажаты и напряжены, вследствие чего они не контролируют силу и траекторию своих действий. Чтобы партнёры привыкли друг к другу, можно порекомендовать следующие методические приёмы:

1) необходимо упростить задание вплоть до игры в салочки (например, на месте со сбивом салящей руки);

2) медленные парные отработки с постепенным возрастанием скорости и сложности. После скоростной серии скорость снова понижается для восстановления исходной расслабленности и контроля дыхания.

Подобные методические приёмы позволяют снять страх перед приближающейся атакой, заменить его спокойной и даже расслабленной готовностью. Данное отношение к опасности, культивируемое во всех остальных жизненных ситуациях, приводит человека к постоянной бесстрашной готовности ко всему.

Чтобы выработать контроль над приложенной силой удара, рекомендуется выполнение ударов с лёгким касанием в ладонь партнёра.

В обстановке постоянно усложняющихся заданий и увеличения скорости партнёрам сложнее сохранять безопасный режим работы. Особым испытанием гуманистических качеств личности являются случайные и неизбежные ошибки, когда имеет

место неточное нанесение удара или другие незапланированные действия. В этом случае важно проявлять мужество и понимание неизбежности таких ситуаций. Требуется выражать силу духа, быть выше чувства обиды и не отвечать жестокостью. В противном случае она будет глубоко укореняться; если тренировать благородство, терпение, мужество и прощение, эти качества станут фундаментом характера. При возникновении обиды и гнева нужно остановиться, успокоиться, подышать глубоко, подождать, пока негативные эмоции пройдут. Педагог должен следить за взаимоотношениями партнёров и при необходимости вмешиваться, нормализуя ситуацию. По мере закрепления этих качеств можно ускорять выполнение упражнений.

Изложенные выше психолого-педагогические приёмы — гуманистический, ненасильственный подход в воспитании личности в целом и формировании психологической готовности к опасности в частности. Он отличается в корне от традиционного спортивного подхода. Подобный стиль занятий благотворно сказывается на психическом состоянии школьников и является одним из здоровьесберегающих факторов.

### **К разделу 6.6 «Связки и технические комплексы»**

Педагогу необходимо сформировать у учащихся понимание того, что комплексы и связки являются не бессмысленным набором технических элементов, не просто гимнастикой, а соединением различных приёмов, подобранных по принципу от простого к сложному и составленных таким образом, чтобы ученик мог максимально эффективно развивать свои способности, в том числе и самостоятельно. В этой связи важно привить учащимся понимание, что любые комплексы приносят пользу только при регулярной практике. Для отработки комплексов не требуется партнёр и специально организованные условия. Комплексы можно отрабатывать в любых подходящих условиях. При необходимости комплексы можно разделить на связки или на отдельные элементы. Грамотное и ежедневное выполнение комплексов формирует физические и психические качества, необходимые и для самообороны. В этом можно убедиться даже после непродолжительной практики.

Педагог должен довести до сведения учеников, что комплексы являются своеобразным тренажёром, развивающим двигательную память, координацию движений, функции внимания и восприятия. Практика выполнения комплексов оказывает и оздоровительный эффект, развивая мышечно-связочный аппарат, навыки глубокого диафрагмального дыхания (выполняемого



синхронно с движениями и усиливающего скоростные и силовые качества), сердечно-сосудистую систему.

Для достижения подобных оздоровительных эффектов необходимо выполнять движения расслабленно, без жёсткой концентрации в конечной фазе удара или блока. Удар выполняется хлёстко, движение напоминает встряхивание и сопровождается глубоким выдохом (подробнее см. рекомендации к разделу 6.2). Такое исполнение способствует улучшению кровообращения в различных тканях, в особенности в спазмированных по причине испытанного ранее чувства страха. Благодаря тренировке сосудов тела и, в частности, внутренних органов, выполнение комплексов является прекрасным способом профилактики гипертонии и других нарушений сердечно-сосудистой системы человека. Регулярная практика выполнения комплексов позволяет чувствовать себя достойно в любом возрасте и постоянно развиваться даже в старости. Таким образом, занимающийся приучается заботиться о собственном здоровье и овладевает практическими умениями и навыками по его поддержанию. Выполнение комплексов является наглядной демонстрацией выражения «В здоровом теле здоровый дух».

Воспитательный аспект данной практики состоит ещё и в том, что он позволяет изменить целевые ориентиры ученика: с желания быстрых побед над кем-либо на извлечение радости от кропотливой, каждодневной работы по самосовершенствованию тела и духа. Получая удовлетворение от первых результатов самоподготовки, занимающийся постепенно начинает ценить сам процесс подготовки выше результата, понимая, что нет предела совершенству.

### **К разделу 6.7 «Самооборона против вооружённого противника»**

В начале освоения содержания данного раздела проводится медленная отработка на месте в режиме строго регламентированного упражнения. По мере роста подготовленности можно увеличивать скорость и переходить на вариативное (неизвестное) атакующее действие.

В плане психологической подготовки, т. е. работы со страхом, здесь целесообразно применять описанные выше методические приёмы, позволяющие снять страх перед атакой, заменив его спокойной, расслабленной готовностью. Таким образом формируется особая культура движения, проявляющаяся даже при взаимодействии с вооружённым противником.

Воспитательный эффект таких упражнений аналогичен эффекту парной работы в вышеописанных разделах. Упражняясь

в паре с использованием даже учебного оружия, партнёры приучаются к повышенной внимательности к своим действиям, друг к другу, что является прекрасным материалом для понимания уязвимости любого человека. Это в ещё большей степени способствует воспитанию гуманистических черт личности: через конкретную практику ученики начинают раскрывать понимание человечности.

### **К разделу 7.1 «Аттестации»**

Демонстрация проходит в режиме открытых дверей. Присутствующие родители, друзья могут не только засвидетельствовать уровень достижений учащихся, но и сами проникнуться важностью занятий боевыми искусствами как средством воспитания личности. Мероприятие проходит в тёплой, взаимоуважительной обстановке и исключает традиционную невротическую атмосферу экзамена. Мероприятие завершается дружескими приветствиями всех выступавших (даже самых слабых) и пожеланиями им дальнейших успехов в формировании характера. Желательно, чтобы в завершение все присутствующие приступили к чаепитию. Эта традиция характерна для людей всех времён и народов.

### **К разделу 7.2 «Турнир «Уважение — основа боевого искусства»**

Турнир не является соревновательным мероприятием, однако на нём проводятся поединки по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника. Поединки проводятся не с целью выявить лучшего, не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из физических и психических возможностей занимающихся. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Перед каждой парой ставится своя техническая, тактическая или психологическая задача.

При необходимости рефери изменяет ход боя, меняя задачу. Например, если оба соперника проявляют пассивность или, наоборот, чрезмерную и неконтролируемую активность, рефери предлагает ролевые задания: один атакует — другой защищается, затем наоборот. Набранные очки сравниваются, и выявляется победивший (победивший своё несовершенство). Рефери и боковые судьи должны быть предельно внимательны ко всем действиям бойцов и абсолютно беспристрастны.

Однако в каждом поединке ставится и общая для всех задача: проявляя уважение к сопернику, не допуская обиды и агрессии, продемонстрировать грамотное видение и ведение боя,

филигранную технику с минимальным контактом. Фактически требуется доказать, что ученик занимается боевым ИСКУССТВОМ.

В конце турнира подводятся итоги, отмечаются достижения каждого участника вне зависимости от того, выиграл он или нет. Настоящим достижением может считаться преодоление волнения и неуверенности в себе, формирование чувства взаимной поддержки и умения радоваться успехам других людей.

Чествование победителя не предусматривается, поскольку все участвовавшие сделали ещё один шаг на пути к высокому званию Человек; в этом и есть маленькая победа каждого.

На мероприятия царит тёплая, дружественная атмосфера, которая не допускает грубости, озлобленности, эгоцентризма. Все проявляют почтительность и уважение друг к другу. Формируется особый микроклимат, способствующий сближению людей. В идеале все присутствующие должны ощущать себя членами одной дружной семьи.

### **К разделу 7.3 «Семейная гостиная»**

Целесообразно, чтобы педагог периодически приглашал родителей учащихся на открытые уроки и мастер-классы, а также для бесед, дискуссий, обмена мнениями с целью установления более тесного контакта. Очень важно, чтобы родители понимали отличие спортивного подхода при изучении боевых искусств от лично ориентированного подхода, практикуемого в данной секции. Родители также нуждаются в воспитании гуманистических качеств, таких, как терпимость, сдержанность, уважительное отношение к ученику, умение его выслушать.

Также педагог поясняет полезность применяемых методик для здоровья учащихся. Особенно это касается методик, влияющих на устранение невротических реакций, сопутствующих занятиям боевыми искусствами. Объясняется необходимость самостоятельных занятий ученика и помощи родителей в этом процессе, что не только способствует повышению эффективности занятий, но и усиливает взаимопонимание родителей и детей. Проводить такие беседы можно и за чашкой чая.

### **К разделу 7.4 «Фестиваль единоборств «Все флаги — в гости к нам!»**

По договорённости организаторов выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные, так и не связанные с поединком. Это может быть показ достижений, входящих в любой раздел программы обучения. Важно, чтобы номинация и критерии оценки соответствовали тем задачам,

которые стоят перед выступающим на данном этапе обучения. Например, в номинации «Дебют» достаточно выступить с демонстрацией минимальных достижений. Важно, чтобы у других участников и зрителей было понимание целей и задач каждого участника.

Все выступившие достойны похвалы и уважения. Награждение проводится по принципу равноправия: все участники получают одинаковые призы (обязательно скромные). Таким образом демонстрируется ценность не материальной стороны успеха, а моральной: ценность самого человека как высшей ценности.

Также по договорённости желающие могут выступить в жёстком виде программы, например в поединке безоружного против вооружённого противника. В этом случае должны быть соблюдены все меры безопасности. При постановке задач поединка необходимо дать каждому выступающему возможность максимально проявить свои способности. Победителем может считаться тот, кто справится с поставленной задачей.

Если на внутреннем турнире (см. раздел 7.2) вырабатывается чувство взаимного уважения и умение радоваться успехам товарищей по секции, то на открытом фестивале «Все флаги — в гости к нам!» вырабатывается приятие более широкого круга людей, ранее незнакомых.

Более широкий и разнообразный круг участников фестиваля создаёт сильное чувство волнения, что является серьёзным испытанием для участников. Поэтому перед каждым участником стоит задача полностью сосредоточиться на том, что он демонстрирует, не отвлекаясь на влияние неблагоприятных факторов. Наблюдая за выступлением представителя другой секции, необходимо с пониманием относиться и к его волнению. Даже в случае неувязок из-за волнения участника другой команды необходимо быть готовым морально его поддержать, помогая справиться с возникшими трудностями.

Посредством подобных турниров происходит своеобразная социальная адаптация, создаётся альтернатива навязанному извне постоянному делению на «своих» и «чужих». Участники фестивалей взаимно заряжают друг друга своей целеустремлённостью, своими успехами. Расширяется круг общения. Формируется умение оценить труд и решимость других исполнителей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ РЕСУРСОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕД- ЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИ- ТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе реализации данных программ должны быть привлечены следующие *материально-технические ресурсы*.

### **Для организации занятий туризмом и краеведением:**

- кабинет для проведения аудиторных занятий;
- спортивный зал;
- площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
- площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка;
- палатки туристские;
- рюкзаки туристские;
- коврики туристские;
- компасы;
- топографические и спортивные карты местности;
- верёвки, страховочные обвязки, страховочные карабины;
- материалы для художественно-оформительских работ.

### **Для организации занятий корригирующей гимнастикой:**

- спортивный зал;
- ковёр;
- шведская стенка;
- маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические скакалки, обручи (пластмассовые), мячи;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка.

### **Для организации занятий боевыми искусствами:**

- спортивный зал;
- татами или борцовские маты;

- боксёрские «лапы», «подушки» (удародержатели);
- защитные накладки на кисть;
- палки, муляжи ножей (для обучения самообороне против вооружённого противника);
- два комплекта защитного снаряжения (шлем, жилет для защиты корпуса, накладки на голень) для проведения турниров и фестивалей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем создаёт у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

*Кадровый ресурс* программ будет в норме, если:

- к реализации данных программ подключён педагог, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики, восточных единоборств и туризма и/или специалист по проблеме, не являющиеся педагогами;
- уровень квалификации педагогических и иных работников соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности учащихся;
- педагоги и специалисты, работающие по программе, интегрированы в систему непрерывного педагогического образования (обучаются по дополнительным профессиональным образовательным программам, в том числе на дистанционной основе, программам стажировки на базе инновационных общеобразовательных учреждений, в структурах дополнительного профессионального образования — в объёме не менее 72 ч и не реже одного раза в пять лет).

*Организационный ресурс* предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строятся на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание привлекательного для учащихся коллектива, с которым они будут себя идентифицировать и где культивируются положительные нормы и ценности.

*Информационно-методический ресурс* реализации программ складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

## Содержание

Введение .....	3
<b>ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СЕКЦИЯ ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–8 КЛАССОВ) .....</b>	<b>8</b>
Пояснительная записка .....	8
Тематическое планирование .....	10
Содержание деятельности .....	12
Ожидаемые результаты реализации программы .....	18
Рекомендации по реализации воспитательного потенциала туристско-краеведческой деятельности учащихся.....	19
<b>ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬ- НОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ) .....</b>	<b>32</b>
Пояснительная записка .....	32
Тематическое планирование .....	35
Содержание деятельности .....	37
Ожидаемые результаты реализации программы .....	40
Рекомендации по организации и содержанию занятий кор- ригирующей гимнастикой для младших школьников .....	41
<b>ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬ- НОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СЕКЦИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ) .....</b>	<b>48</b>
Пояснительная записка .....	48
Тематическое планирование .....	50
Содержание деятельности .....	52
Ожидаемые результаты реализации программы .....	59
Рекомендации по организации и содержанию занятий секции боевых искусств.....	60
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЗДАНИЮ РЕСУРСОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>76</b>