

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит**

«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО методсоветом протокол № <u>2</u> от " <u>30</u> " <u>08</u> 2017г. Секретарь <u>МН</u> Маненкова Н.Ю.	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР Вихрева Т.Г. <u>МН</u> " <u>31</u> " <u>08</u> 2017г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ "Школа № 1" Горбунов Р. Г. <u>МН</u> Приказ № <u>1</u> от " <u>09</u> " <u>09</u> 2017г. 
--	--	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Туризм»**

уровень основное общее образование

Составитель:

Мильков Александр
Васильевич,
соответствие
занимаемой должности

2017

Содержание

Пояснительная записка.....	3-5
Прогнозируемые результаты освоения программы.....	6-9
Содержание, формы организации и виды деятельности.....	10-12
Тематический план курса.....	13-16
Список литературы.....	17

Пояснительная записка

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туристический поход - это не только километры, пройденные от пункта "А" до пункта "Б", что само по себе очень важно, но и приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у обучающегося представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, потребности в ведении здорового образа жизни, любви к родному краю.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков, курсов внеурочной деятельности.

Цель программы - создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных заданий по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Программа рассчитана на учащихся 5, 6 и 7 классов и предусматривает одно занятие в неделю по 1 часу (всего 34 часа), а также походы выходного дня. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Занятия теоретические и практические, в ходе практических занятий закрепляются знания теоретические. Занятия по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.). Практические занятия проводятся в пределах города.

На практических занятиях, и особенно в походах, ребята проявляют свои физические возможности, творческие и организаторские способности.

Курс включает элементы топографии, спортивного ориентирования на местности и технике пешеходного туризма.

Методы работы:

1. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
2. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы:

1. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.
2. Практические занятия в помещениях и на местности.
3. Проведение викторин, спортивных эстафет по охране природы.

1. Прогнозируемые результаты освоения программы

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Пешеходный туризм». Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
 - накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
 - достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Пешеходный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

По завершении обучения обучающиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;

- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

2. Содержание, формы организации и виды деятельности

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. *Туризм и здоровье.*

План работы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий.

Тема 2. Азбука топографа. *Компас. Азимут. Измерение расстояний.*

Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

Практические занятия по теме. Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазомера.

Топографические знаки. Топографическая карта.

Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

Практические занятия по теме. Оповознавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменением. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак.

Практические занятия по теме. Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

Практическое занятие по теме: "Узелок".

Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения веревок).

Тема 3. Тренировочный поход и разбор его итогов. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы. Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Сравнение нескольких разномасштабных карт района проведения похода. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные далёкие ориентиры).

Тема 4. На трассе спортивного ориентирования. *Виды и характер соревнований по ориентированию на местности.* Их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Подготовка туриста-ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия по теме. Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

Организация движения в пешем туристическом походе. Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

Практическое занятие "Преодоление полосы препятствий" (на пересечённой местности по снегу)

Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Бег по камням. Ходьба по бревну транспортировка. Разжигание костра и кипячение воды.

Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто

встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

По заснеженным просторам (зимний поход). Ходьба на лыжах, тропление лыжни, преодоление препятствий, крутых спусков, подъёмов. Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигания костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

Тема 5. Дорога не кончается. *Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии.* Обязанности проводника в период подготовки к путешествию: подбор карт и фотоиллюстраций, предварительное изучение маршрута.

Ориентирование на участках таёжных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движения по азимутам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Визуальная разведка. Оpoznавание ориентиров, составление панорамы. Значение материалов МГС (маршрутной глазомерной съёмки).

Техника и тактика движения в сложном пешеходном путешествии. Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и само-страховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Вязание узлов (практическое занятие).

Физическая подготовка участков сложного туристического путешествия. Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

Туристическое путешествие. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Привал, костёр, обед.

3. Тематический план курса для 5-х классов

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие	1		
2	Азбука топографа	5	1	1
2.1	Компас. Азимут. Измерение расстояний		1	1
2.2	Топографические знаки. Топографическая карта		1	
2.3	Снаряжение туриста			
2.4	Узелок			
3	Тренировочный поход и разбор его итогов	4	1	3
4	На трассе спортивного ориентирования	12	1	1
4.1	Виды и характер соревнований по ориентированию на местности		1	1
4.2	Организация движения в пешем туристическом походе		1	7
4.3	Преодоление полосы препятствий			
4.4	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь			
4.5	По заснеженным просторам (зимний поход)			
5	Дорога не кончается...	13	1	10
5.1	Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии		1	
5.2	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии		1	
5.3	Физическая подготовка участников сложного туристического путешествия			
5.4				

	Туристическое путешествие			
	Итого:	35 часов		

**Календарно-тематическое планирование «Пешеходный туризм»
(6-7 класс)**

№,п/п	Наименование разделов	всего	теория	практика
1	<i>Основы туристской подготовки</i>	13	7	6
1.1	Что такое туристское путешествие?	1	1	
1.2	Что возьмем с собой в дорогу? Личное и общественное снаряжение в пешеходном походе	1	1	1
1.3	Питание в туристском походе	1	1	1
1.4	Туристские должности в группе	1	1	
1.5	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1	1	1
1.6	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1
1.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
2	<i>Краеведение</i>	3	2	1
2.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	
2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1
3	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	6	4	2
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
4	<i>Топография и ориентирование</i>	6	4	2
4.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	
4.2	Условные знаки	1	1	
4.3	Азимут. Компас, работа с компасом	2	1	1
4.4	Ориентирование по карте	2	1	1

5	<i>Специальная туристская подготовка</i>	6		6
5.1	Специальное снаряжение для преодоления препятствий в пешеходных путешествиях (веревки, карабины, жюмары и пр.)	2		2
5.2	Узлы используемые в туризме	2		2
5.3	Использование специального снаряжения для преодоления препятствий (переправа на параллельных верёвках, переправа по бревну, подъемы и спуски с использованием перил)	2		2
	Итого:	34	17	17

Список литературы:

1. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. - 285 с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
3. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
4. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
5. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев// М.: Знание, 1984. - 345 с.
6. Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
7. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
8. Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
9. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
10. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986. - 136 с