

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности " Мы туристы"

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Ефремова Анастасия Александровна

Непарко Регина Евгеньевна  
Боярских Олег Владимирович

г.Сысерть, 2022

Содержание

Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………………………….3

Ожидаемые результаты усвоения………………………………………………………………………………………………………………………5

Учебный план…………………………………………………………………………………………………………………………………………... 7

Содержание учебного плана…………………………………………………………………………………………………………………………….8

Календарно-учебный график……………………………………………………………………………………………………………………………10

**Пояснительная записка.**

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 5 - 9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на 1 год обучения: первый год обучения – 36 часов (4 часа в месяц);. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

**Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
* расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
* развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
* воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
* формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов на 1 год обучения.

**Ожидаемые результаты освоения курса**

***Личностные результаты:***

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

• определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Предметные результаты:***

• формирование знаний о туризме и его роли в укреплений здоровья;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнений учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела\темы | Количество часов | | | Формы аттестации\контроля |
|  |  | Всего | Теория | Практика |  |
| 1 | ***Введение в туризм.*** | 2 | 2 | 0 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 2 | ***Основы лыжного туризма.*** | 4 | 2 | 2 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 3 | ***Основы пешеходного туризма*** | 30 | 15 | 15 | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
|  | Итого | 36 ч | 19 | 17 |  |

Содержание учебного плана

**Раздел 1. *Введение в туризм.***

Занятие 1. Вводное занятие.

Занятие 2 Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2. *Основы лыжного туризма***

Занятие 3. Особенности лыжного туризма.

Занятие 4. Организация и подготовка лыжного похода.

Занятие 5. Топография и ориентирование на местности.

Занятие 6. Лыжный поход выходного дня.

**Раздел 3. *Основы пешеходного туризма***

Занятие 7. Особенности пешеходного туризма.

Занятие 8. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Занятие 9. Поход в окрестности города

Занятие 10. Поход в окрестности города

Занятие 11. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 12. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 13. Поход в окрестности города

Занятие 14. Поход в окрестности города

Занятие 15. Питание в туристском походе.

Занятие 16. Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.

Занятие 17. Поход в окрестности города

Занятие 18. Поход в окрестности города

Занятие 19 Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Занятие 20. Привалы в полевых условиях, костры.

Занятие 21. Поход в окрестности города

Занятие 22. Поход в окрестности города

Занятие 23. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 24 Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 25. Поход в окрестности города

Занятие 26. Поход в окрестности города

Занятие 27. Питание в туристском походе.

Занятие 28. Ориентирование на местности. Топография.

Занятие 29 Поход в окрестности города

Занятие 30. Поход в окрестности города

Занятие 31. Бивуак. Привалы и ночлеги.

Занятие 32. Техника безопасности при проведении похода.

Занятие 33. Поход в окрестности города

Занятие 34 Подведение итогов похода. Составление отчетности.

Календарно-учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Улица полна неожиданностей** | | | | | | | | |
| 1 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Вводное занятие. | Школа | Экскурсия |
| 2 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности. | Школа | Экскурсия |
| 3 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности лыжного туризма. | Школа | Экскурсия |
| 4 | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристском походе. | Школа | Экскурсия |
| 5 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Топография и ориентирование на местности. | Школа | Экскурсия |
| 6 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста. | Школа | Экскурсия |
| 7 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности пешеходного туризма. | Школа | Экскурсия |
| 8 | Октябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристское снаряжение. Рюкзаки. | Школа | Экскурсия |
| 9 | Ноябрь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 10 | Ноябрь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестностигорода | Город | Экскурсия |
| 11 | Ноябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. | Школа | Экскурсия |
| 12 | Декабрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе. | Школа | Экскурсия |
| 13 | Декабрь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 14 | Декабрь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 15 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Организация и подготовка лыжного похода. | Город | Экскурсия |
| 16 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Лыжный поход выходного дня. | Город | Экскурсия |
| 17 | Январь |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 18 | Февраль |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 19 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы. | Школа | Экскурсия |
| 20 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Привалы в полевых условиях, костры. | Школа | Экскурсия |
| 21 | Февраль |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 22 | Март |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 23 | Март |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы. | Школа | Экскурсия |
| 24 | Март |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы. | Школа | Экскурсия |
| 25 | Март |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 26 | Апрель |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 27 | Апрель |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристскомпоходе. | Школа | Экскурсия |
| 28 | Апрель |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Ориентирование на местности. Топография. | Школа | Экскурсия |
| 29 | Апрель |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 30 | Май |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 31 | Май |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Бивуак. Привалы и ночлеги. | Школа | Экскурсия |
| 32 | Май |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника безопасности при проведении похода. | Школа | Экскурсия |
| 33 | Май |  |  | Практическое занятие | 1 | Поход в окрестности города | Город | Экскурсия |
| 34 | Май |  |  | Практическое занятие | 1 | Подведение итогов похода. Составление отчетности. | Школа | Альбом |
|  | Резерв | 2 ч. |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 34 ч. |  |  |  |  |  |  |