


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Котинская основная общеобразовательная школа»

(МБОУ «Котинская ООШ»)

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Рудык Г. Ф./

Протокол МО от 29.08.2020г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Киселева С.Н./

29.08. 2020г.



Рабочая программа курса

внеурочной деятельности

(спортивно-оздоровительное направление)

«Юный турист»

5-9 класс

Разработчик(и) программы: Родионова Е. А.,
учитель географии,
первая квалификационная категория

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные:

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг, активно включаться в коллективную деятельность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- участвовать в соревнованиях и походах выходного дня.

Предметные:

- использовать разученные игры для своего досуга;
- знать оздоровительную роль туризма;
- иметь понятие о личном и групповом снаряжении;
- знать, как готовиться к походу;
- знать, как оказать первую доврачебную помощь;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий на улице;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- уметь организовать бивак;
- уметь ориентироваться в лесу;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь выполнять простейшие строевые приемы и движения.

Содержание программы

Введение в туризм

1. Вводное занятие. 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 спальнях мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни.

2. Поход-знакомство. 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, разведение костра, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту и обучение школьников вестественных условиях похода элементарным туристским навыкам. Фотоотчет о состоявшемся походе.

3. Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила личной гигиены туриста.

4. Быт юного туриста. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак, палатка, походный лагерь, место для костра, топливо. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры, к природе.

5. Кухня юного туриста. Продукты в походе, походное меню, туристская посуда, приготовление пищи на костре.

6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Авторы песен. История песен. Обсуждение песни. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края.

Экскурсии и походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

8. Ориентирование на местности. Стороны света. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карта, масштаб, легенда карты, чтение карт. Азимут, азимутальный ход. Спортивное ориентирование.

9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки, игры. Топографический кроссворд, диктант.

10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Страховка и само страховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления препятствий. Спуск с крутого склона, подъем по крутому склону. Переправа по бревну, по веревкам.

12. Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных туристическим экскурсиям и походам.

14. Природоохранные акции. Подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций.

15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов.

Основы туризма и краеведения

1. Вводное занятие. 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 спальнях мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни.

2. Краеведение. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Краеведческие викторины.

3. Топография. Топографические карты и знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Топографическая съемка местности.

4. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

5. Спортивно-туристское многоборье. Спортивное туристское снаряжение. Страховки. Преодоление препятствий.

6. Спортивное ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Техника ориентирования. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Движение по азимуту. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета. Виды газет, работа редакционной коллегии. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам региона, интересным страницам родной истории.

8. Природоохранные акции. Анкетный опрос школьников, родителей и жителей села об экологических проблемах. Определение круга проблем. Выбор дела. Реализация запланированного дела. Анализ проведенного дела.

9. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов.

10. Виды походов: Спортивные походы. Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы. Ориентирование на маршруте. Краеведение на маршруте.

Тематическое планирование

№ П\п	Название раздела	Тема занятия	Кол-во час	Виды деятельности
1	<i>Краеведение</i>	Кузбасс- наш общий дом	1	туристско-краеведческая
2		Архитектурные памятники моего села	1	туристско-краеведческая
3		Дневной поход по окрестностям села	1	проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная
4		Реки Кемеровской области	1	туристско-краеведческая, познавательная
5		Выдающиеся земляки	1	туристско-краеведческая, познавательная,
6		История моей школы	1	туристско-краеведческая, познавательная,
7	<i>Топография</i>	Изучение топографических карт	1	познавательная
8		Изучение топографических знаков	1	познавательная
9		Составление топографической карты местности	1	практико – ориентированная, познавательная, туристско-краеведческая
10		Рисунок плана-схемы учебного кабинета	1	практико – ориентированная, познавательная, техническое творчество.
11		Определение	1	практико – ориентированная,

		условных топографических знаков на местности		познавательная
12		Топографический диктант	1	практико – ориентированная
13		Практическое занятие "Наш край в художественной литературе"	1	практико – ориентированная, художественное творчество, досугово - развлекательное
14	<i>Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь</i>	Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног.	1	познавательная, проблемно – ценностное общение, спортивно-оздоровительная
15		Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля	1	познавательная, проблемно – ценностное общение, спортивно-оздоровительная
16		Питьевой режим. Обеззараживание воды	1	познавательная, спортивно- оздоровительная
17		Медицинская аптечка, ее состав и правила пользования. Зеленая аптека, как вырастить “аптеку на грядке”	1	познавательная, проблемно – ценностное общение, спортивно-оздоровительная

18-19	Физическая подготовка юного туриста – выполнение комплекса физических упражнений утренней зарядки, специальной тренировки, контроль и самоконтроль.	1	познавательная, спортивно-оздоровительная, досугово - развлекательная
20	Помощь при тепловом и солнечном ударе. Укусы насекомых.	1	познавательная, спортивно-оздоровительная
21	Виды кровотечения. Ожоги. Различные травмы. Обработка ран. Наложение жгута.	1	познавательная, спортивно-оздоровительная
22	Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах	1	познавательная, спортивно-оздоровительная, практико – ориентированная
23-24	Практическое занятие. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой	1	спортивно-оздоровительная, практико – ориентированная

		<p>доврачебной помощи и переноска пострадавшего.</p> <p>Изготовление носилок из подручных материалов.</p>		
25	<i>Туристское снаряжение</i>	Необходимое групповое и личное снаряжение.	1	познавательная, спортивно-оздоровительная
26-27		Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды	2	познавательная, спортивно-оздоровительная.
28		Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением		практико – ориентированная, спортивно-оздоровительная.
29		Практическое занятие. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения.		практико – ориентированная, спортивно-оздоровительная, трудовая
30-31	<i>Подготовка к походу</i>	Распределение обязанностей в группе. План подготовки к	2	практико – ориентированная

		путешествию.		
32		Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий)	1	познавательная, проблемно-ценностное общение
33		Обеспечение безопасности – основное и важнейшее требование к походам и путешествиям.	1	спортивно-оздоровительная, проблемно-ценностное общение
34		Однодневный туристический поход по окрестностям села	1	практико-ориентированная, спортивно-оздоровительная, трудовая