

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Матюшинская средняя общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНА»
На заседании ЦМО
Протокол № 1 от «26»августа
2019г

Руководитель ЦМО

Кузовкина РА

«СОГЛАСОВАНА»

С заместителем директора по УР

Шарафетдинов И.А. / Шарифов И.А.

«29»августа 2019г

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом МБОУ «Матюшинская СОШ»
№ 51 от «31» 08. 2019г

Директор школы:

Шарафетдинов И.А.



Рабочая программа
внеурочной деятельности

(направление: *спортивно-оздоровительное*)

«*Основы пешеходного туризма*»

срок реализации 1 год

2019-2020 учебный год

учителя физической культуры Гадельшина И.А.

«ПРИНЯТА»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» 08. 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 5-9 классов

ВВЕДЕНИЕ

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту 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.

Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами туризма. Большой воспитательный потенциал спорта и туризма во многом связан с меньшей формализацией работы туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для ребенка подвижных занятий; с неформальным характером общения детей в туристских группах и т.п.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897) с изменениями (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования");
3. Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03–255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960
5. Программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г.
6. Учебного плана МБОУ «Матюшинская СОШ» на 2019 – 2020 учебный год;

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни, признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации.

Ценность истины как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни.

Ценность гражданственности, осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма, одного из проявлений духовной зрелости человека, выражающегося в любви к России, народу, малой родине.

Отличительные особенности программы: Содержание программы имеет особенности, обусловленные, задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств, психологическими возрастными особенностями учащихся, Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям. Отличительные особенности программы заключаются:

успешность

• обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат – осознанное поведение в реальных опасных условиях.

доступность.

учебный материал должен быть изложен в доступной форме.

наглядность.

•при обучении личной безопасности необходимы наглядные средства: плакаты, видеофильмы, чтобы дети могли увидеть, услышать и потрогать, тем самым реализовав потребность в познании.

единство воспитания и обучения.

-на всех этапах обучения необходимо воспитывать у детей культуру безопасности. Программа содействует сохранению единого образовательного пространства.

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- формировать самостоятельность
- воспитывать патриотизм

- воспитывать привычку рационально использовать свободное время
- воспитывать чувство коллективизма.

Развивающие:

- расширять кругозор;
- развивать навыки самообслуживания;
- развивать память и внимание;
- раскрывать творческие способности;
- развивать лидерские, волевые качества;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение

Обучающие:

- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
- вовлекать ребят в поисково-исследовательскую деятельность;
- научить ориентироваться на незнакомой местности
- научить составлять простейшие схемы маршрутов
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения
- овладению умений по оказанию само – и взаимопомощи
- научить технике пешего туризма
- научить навыкам спортивного ориентирования

2. Ожидаемые результаты реализации программы

- Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.
- **1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; 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; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек.

- **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 спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству.
- **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.
-
- **Ожидаемое развитие УУД у учащихся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**
- **Личностные**
- ***У обучающихся будут сформированы:***
 - - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
 - - первоначальные туристские умения и навыки.
- ***Учащиеся получат возможность для формирования:***
 - экологического мышления;
 - - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
 - - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
 - - умений и навыков оказания первой доврачебной помощи;
 - - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
 - - мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.
- **Предметные**
- ***Учащиеся научатся:***
 - - выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
 - - рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
 - - понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
 - - рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - - называть правила ведения ЗОЖ;
 - - называть основные физические качества человека;
 - - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;

– - самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

– **Метапредметные**

– **Регулятивные**

– ***Учащиеся научатся:***

– - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

– - следовать на занятиях инструкциям учителя;

– - вносить коррективы в свою работу.

– ***Учащиеся получают возможность научиться:***

– - понимать цель выполняемых действий;

– - адекватно оценивать правильность выполнения задания;

– - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

– - первоначальным туристическим умениям и навыкам;

– - работать индивидуально и в группе;

– - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

– - беречь и защищать природу экологическое мышление.

–

– **Познавательные**

– ***Учащиеся научатся:***

– - понимать

– - «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;

– - изучать «Кодекс туриста»;

– - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;

– - определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

– ***Учащиеся получают возможность научиться:***

– - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную

– литературу;

– - различать виды туристской деятельности;

– - характеризовать основные физические качества;

– - устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

– **Коммуникативные**

– ***Учащиеся научатся:***

– - отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- - выслушивать друг друга;
- - рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;
- **Учащиеся получают возможность научиться:**
- - рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный)
- - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- - безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- - участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах .

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности рассчитана на учащихся 5-9 классов (общий объем – 35 часов), срок реализации 1 год.

3. Содержание предмета, курса.

Начало туризма (35 часов)

1. Вводное занятие (1 час)¹. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. 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.

2. Поход-знакомство (3 часа)². 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 состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, 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 пересеченной 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, проведенной ими работы и т.п.

3. *Безопасность юного туриста (1 час)*. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

4. *Быт юного туриста (3 часа)*. 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. Виды костров. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

5. *Кухня юного туриста (2 часа)*. 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.

6. *Медицинская подготовка (5 часов)*. Аптечка первой помощи. Состав и предназначение. Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. ПМП. Укусы ядовитых змей и насекомых. ПМП. Раны. Кровотечения. Повязки. Ушибы, растяжения. Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи.

7. *Ориентирование на местности (3 часа)*. 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. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

8. *Топография (3 часа)*. Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт

9. *Туристские узлы и их назначение (3 часа)*. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

10. *Преодоление препятствий (3 часа)*. Виды препятствий. Овраги, крутые склоны, болота, ручьи и реки. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

11. *Туристские игры (2 часа)*. Совершенствование ранее изученных навыков через подвижные игры и эстафеты, загадки.

1.12. *Природоохранные акции (2 часа)*. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора и расчистка близлежащих родников; развешивание скворечников для птиц .

13. *Поход выходного дня (4 часа)*. Прохождение контрольных дистанций с целью отработки, приобретенных на занятиях, навыков.

4. Тематическое планирование

№	Названия разделов	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
<i>«Начало туризма» (для учащихся 5-9 классов)</i>				
1	Вводное занятие	1	1	
2	Поход-знакомство	3	1	2
3	Безопасность юного туриста	1	1	
4	Быт юного туриста	3	3	
5	Кухня юного туриста	2	1	1

6	Медицинская подготовка	5	1	4
7	Ориентирование на местности	3	1	2
8	Топография	3	2	1
9	Туристские узлы и их назначение	3		3
10	Преодоление препятствий	3		3
11	Туристские игры	2	1	1
12	Природоохранные акции	2		2
13	Походы выходного дня	4		4
	Всего:	35	12	23

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: <ul style="list-style-type: none"> • собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов; • оказывать доврачебную помощь пострадавшему; 	самостоятельная работа самостоятельная работа

<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться по компасу и топографической карте; 	зачет
<ul style="list-style-type: none"> • применять на практике технику вязания узлов; 	зачет
<ul style="list-style-type: none"> • организовать питание в походных условиях; 	самостоятельная работа
<ul style="list-style-type: none"> • разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе; 	тестирование
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности; 	самостоятельная работа
<ul style="list-style-type: none"> • правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма; 	доклад
<ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе; 	опрос
<ul style="list-style-type: none"> • принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки; 	самостоятельная работа
<ul style="list-style-type: none"> • способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки; 	тестирование
<ul style="list-style-type: none"> • виды туристских узлов и способы их применения; 	самостоятельная работа
<ul style="list-style-type: none"> • "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов; 	контрольная работа

Календарно-тематическое планирование

№ занят ия	Тема занятия	Кол- во часо
---------------	--------------	--------------------

		В
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	1
2. Поход – знакомство (3 часа)		
2	Подготовка к походу. Техника безопасности и походные правила.	1
3	Распределение обязанностей и подготовка снаряжения.	1
4	Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту.	1
3. Безопасность юного туриста (1 час)		
5	Правила поведения туриста в походе.	1
4. Быт юного туриста (3 часа)		
6	Туристское снаряжение: групповое и личное. Укладка рюкзака.	1
7	Установка палатки.	1
8	Виды костров.	1
5. Кухня юного туриста (2 часа)		
9	Продукты в походе. Калорийность. Походное меню.	1
10	Приготовление пищи на костре.	1
6. Медицинская подготовка (5 часов).		
11	Аптечка первой помощи. Состав и предназначение. Лекарственные растения.	1
12	Пищевые отравления, отравления грибами и ягодами. ПМП.	1

13	Кровотечения. Повязки. Укусы ядовитых змей и насекомых. ПМП.	1
14	Раны. Ушибы, растяжения.	1
15	Перелом. Виды переломов, способы оказания первой доврачебной помощи.	1
7. Ориентирование на местности (3 часа)		
16	Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности.	1
17	Компас и его назначение. Азимут. Азимутальный ход.	1
18	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	1
8. Топография (3 часа)		
19	Топографические знаки. Топографическая карта. Топографический диктант.	1
20	Карты. Масштаб. Легенда карты.	1
21	Топографические игры. Топографический кроссворд. Чтение карт	1
9. Туристские узлы и их назначение (3 часа)		
22	Узлы, их назначение и применение в походе. Основные узлы.	1
23	Специальные узлы.	1
24	Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».	1
10. Преодоление препятствий (3 часа)		
25	Спуски и подъемы.	1
26	Переправы.	1
27	Комбинированная полоса препятствий.	1
11. Туристские игры (2 часа)		
28	Игра «Зарничка»	1

29	Игра «Форт Бояр»	1
12. Природоохранные акции (2 часа).		
30	Праздник птиц.	1
31	Акция «Чистота и порядок»	1
13. Походы выходного дня (4 часа)		
32	Контрольное занятие по медицинской подготовке.	1
33	Соревнование по устройству бивуака.	1
34	Прохождение контрольной дистанции. Ориентирование по карте.	1
35	Прохождение контрольной дистанции с оказанием первой помощи пострадавшему.	1
Итого за год: 35 часа, 1 час в неделю.		

Прошито,
Пронумеровано и
скреплено
печатью
19 страниц
Директор МБОУ
«Матюшинская
СОШ»:
Шарафеев
И.А.Шарафеев

