

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Заволжская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Социалистического Труда П.П. Смирнова»

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
МОУ «Заволжская СОШ
им. П.П. Смирнова»
Протокол № ____ от ____ 2022

УТВЕРЖДЕНО.
Приказом № ____ от ____
Директор школы: _____
С.В. Андрюшина

Рабочая программа

кружка

«Туризм»

5 класс

Составитель: Лебедев И.О.,
учитель физической культуры

Тверская область, Калининский район, п. Заволжский

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пешеходная тропа» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся 5 классов. Группа формируется по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Программа рассчитана на 34 часа в учебный год.

Цель программы:

- освоение учащимися основ деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью;
- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физических упражнений;
- получение знания и навыки туристической деятельности.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств, при подготовке к походам и в походах;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и туристической деятельностью;
- обучение детей правилам поведения во время похода;
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, походы различной протяженностью и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Содержание курса «Пешеходная тропа»

Раздел 1. «Основы туризма»

1.1. Тема Безопасность юного туриста.

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.2. Тема Экипировка туриста.

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, карабинами, спусковыми устройствами, туристическими веревками, касками, газовыми горелками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.

Практика. Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

1.3. Тема Ориентирование на местности.

Теория. 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.

Практика. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

1.4. Тема Быт юного туриста.

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков разного типа.

1.5. Тема Преодоление препятствий.

Теория. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

1.6. Тема Спортивные туристические игры.

Практика. Эстафеты с элементами туризма, футбол, пионербол, волейбол.

Раздел 2. Подготовка и проведение похода выходного дня. (Комсомольская роща)

Практика. Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

Подготовка и организация похода выходного дня.

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены сбор группового и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупка продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовлению обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сбор и проверка готовности к походу.

Раздел 3. Подготовка и проведение однодневного похода (район д. Савино)

Практика. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения однодневного похода. Подготовка к однодневному 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 однодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода.
 Сборы и проверка готовности участников к первому походу.
 Совершение пешего однодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.
 Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.
 Итоговый групповой анализ состоявшегося похода.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Раздел 1. «Основы туризма» 1.1 Безопасность юного туриста	1	1	-
2-3		1.2 Экипировка туриста. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.	2	2	
4.		Виды узлов	1	-	1
5.		Проверка и ремонт туристического снаряжения	1	-	1
6.		1.3 Ориентирование на местности. Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение.	1	1	-
7.		Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.	1	1	-
8.		Обращение с компасом и картой. Азимут.	1	-	1
9.		Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	1	-	1
10.		Спортивное ориентирование (тренировка)	1	-	1
11.		1.4 Быт юного туриста Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак.	1	1	-
12.		Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.	1	1	-
13.		Укладка рюкзаков разного типа.	1	-	1
14.		1.5 Преодоление препятствий Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и	1	1	-

		самостраховка. Страховочные обвязки.			
15.		Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.	1	1	-
16.		Страховочные обвязки. Тренировка	1	-	1
17.		Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.	1	-	1
18-20.		1.6. Спортивные туристические игры. Эстафеты с элементами туризма, футбол, пионербол, волейбол.	3	-	3
21-24		Раздел 2. «Подготовка и проведение похода выходного дня» Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту	4	1	3
25-34		Раздел 3. «Подготовка и проведение однодневного похода» (район д. Савино)	10		10
		ИТОГО	34	10	24

Итогом освоения программы станет подготовка и проведение однодневного похода, который состоится в мае-июне.

Критерии для определения результатов занятий:

- вовлеченность обучающихся в занятия (количественный состав и его сохранность в течение учебного года, сформированность активной позиции учеников на занятиях);
- продуктивность занятий (более широкое использование туристических навыков);
- удовлетворенность участников внеурочной деятельности (учителя, обучающихся, родителей или законных представителей) занятиями, желание продолжать их.

Приемы и методы изучения: наблюдение, портфолио, анкетирование.

Материально-техническое обеспечение программы: туристическое оборудование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Абрамов, В. М. Школьный туризм [Текст] / В. М. Абрамов, С. П. Емельянов. - Чебоксары: Чуваш. кн. изд-во, 1973. - 175 с.
2. Аксельрод В.И. Алгоритм подготовки юных исследователей-краеведов (из опыта работы Санкт-Петербургского историко-краеведческого научного общества учащихся) // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. - № 4. – 2002. – С. 27-32.
3. Бардин, К. В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: пособие для учителей, руководителей / К. В. Бардин. - 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1981. - 205 с.
4. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики [Текст] / П. И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. - 96 с.
5. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст] / Э. Н. Кодыш. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 175 с. : ил.
6. Корягина, Л. В. Туризм в сельской школе [Текст] / Л. В. Корягина // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 59-60.
7. Куликов, В. М. Девять игр для юных туристов [Текст] / В. М. Куликов // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 55-58.

8. Молотилов, Е. В. Спортивно-туристские игры на местности [Текст] / Е. В. Молотилов // Физическая культура в школе. - 1994. - № 3. - С. 58-59.
9. Назарова, В. А. Основы туристической подготовки [Текст] / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
10. Некрасов, И. Б. Однодневный поход [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2002. - № 3. - С. 60-62.
11. Некрасов, И. Б. Основы физической подготовки туриста [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - С. 62-65.
12. Некрасов, И. Б. Подготовка группы к многодневному туристическому походу [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2003. - № 3. - С. 59-63.
13. Попчиковский, В. Ю. Организация и проведение туристских походов [Текст] / В. Ю. Попчиковский. - М. : Профиздат, 1987. - 224 с. - (Б-чка самодеятельного туриста).
14. Симаков, В. И. Туристские походы выходного дня [Текст] / В. И. Симаков. - М.: Сов. Россия, 1984. - 128 с.
15. Старикова, И. В. Туристский слет [Текст] / И. В. Старикова, Н. В. Титов, Г. С. Шустиков // Физическая культура в школе. - 1994. - № 2. - С. 50-58.
16. Тестирование детей [Текст] / автор-составитель В. Богомолов. - Ростов н/Д : Феникс, 2004. - 352 с.

Для обучающихся:

1. «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989
2. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
3. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
4. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
7. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
8. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
9. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
10. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
11. Энциклопедия туриста. М., 1993.