

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Туризм»

4 год обучения
Возраст обучающихся 15-16 лет

Учитель физической культуры:
Прудников Константин Александрович

п. Вейделевка 2017

Программа внеурочной деятельности «Туризм»

Спортивно - оздоровительное направление

Автор программы: Прудников Константин Александрович

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от «24» 2017 г., протокол № 1

Председатель  Гордиенко Г.Ф.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Туризм», 4 год обучения, возраст обучающихся 15-16 лет, в данной программе представлен второй год обучения, составлена на основе внеурочной деятельности учащихся Туристско-краеведческая деятельность спортивно-оздоровительная деятельность под редакцией П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов. Москва. Просвещение 2014 года.

Возраст 15-16 лет, класс – 10

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Актуальность данной программы состоит в том, самостоятельный спортивный туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

У школьника возникает возможность ощущать себя взрослым, и зависимость от других все больше станет тяготить его. Подросток стремится освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче пережить переходной возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании;
- в самореализации;
- в самоидентификации.

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет ее характер, во многом зависит от той среды, которая окружает школьника, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включен.

На наш взгляд, в наибольшей степени перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристические путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от

взрослых. Ослабевают влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляются принципиальная возможность проверить себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать в соответствии с собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Спортивно-туристическая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность спортивно-туристической деятельности и положена в основу данной рабочей программы по спортивному туризму

Данная учебная программа направлена на развитие физической, технической и тактической подготовленности юных спортсменов-туристов, по которой отличительными особенностями данной программы явилось:

1. Включение в разделы программы на этапе начальной подготовки элементов туристического многоборья и основ туристской подготовки. Связано это с особенностями соревновательной деятельности туристов, разностороннего развития личности и с учетом возможного дальнейшего занятия юного спортсмена в спортивной секции по туризму.
2. Преобладание практической направленности учебной программы.

Режим занятий.

Занятия проводятся в соответствии с Планом внеурочной деятельности МОУ «Вейделевская СОШ» на 2017-2018 учебного года, в соответствии с расписанием внеурочной деятельности, занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

Целью данной программы является обучение детей первоначальным туристическим навыкам

Программный материал объединен в целостную систему туристско-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формировать знания, умения по спортивному туризму, а также необходимые туристские навыки;
- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине;

- развивать физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни.

Занятия проводятся групповым методом. Для занятий используется местность, соответствующая возрасту (небольшие лесные массивы с хорошо развитой дорожной сетью). Основным методом обучения – показ. Внимание при показе фиксируется только на главном, а не на деталях.

Наряду с дозированными упражнениями для воспитания навыков применяются подвижные игры.

Основными организационными формами и методами обучения являются образовательные занятия, практические занятия в помещении и на местности, самостоятельная работа, однодневные туристско-тренировочные походы. Методы, используемые на занятиях по спортивному ориентированию, должны быть направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира ;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно – половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющего) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (занятий)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	34	9	7	10	8
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
1.2	Туризм	34	9	7	10	8
	Всего часов	34	9	7	10	8

3. Содержание курса.

1. Вводное занятие. Что такое туризм каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направленности деятельности. Нормы поведения в туристическом коллективе. Шуточные конкурсы начальных туристических навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам». Туристические песни под гитару.

2. Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижений по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением, правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.

3. Быт юного туриста. Туристическое снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристическая одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков различного типа. Палатка, установка палаток различного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

4. Кухня юного туриста. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристическая посуда. Уход за котлами и каннами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью приготовления пищи.

5. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Лансберга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в

авторском исполнении. Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чем песня. Разучивание и исполнение любимой песни.

6. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей. Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

7. Ориентирование на местности. Что нужно делать, если заблудились 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. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

8. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

9. Туристические узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн. Отработка навыков завязывания туристических узлов. Конкурс «Узелок завяжется - узелок развяжется».

10. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы. Страховка и самостраховка. Страховочные системы. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельным веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

11. Туристическая стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет. Посвященных совместным туристическим экскурсиям и походам.

12. Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих посадках и скверах; расистка близлежащих родников; размещение кормушек и скворечников для птиц; ограждение муравейников.

13. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот весенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы.

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ п\п	Название раздела и темы занятия	Количество часов		Дата	
			Раздел	Тема	План	Факт
	1	Вводное занятие	1			
1	1.1	Что такое спортивный туризм. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности.		1		
	2	Безопасность юного туриста	2			
2	2.1	Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах.		1		
3	2.2	Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением		1		
	3	Быт юного туриста	3			
4	3.1	Туристическое снаряжение: групповое и личное.		1		
5	3.2	Виды костров и способы их разведения. Место для костра.		1		
6	3.3	Тимуровская работа на маршруте.		1		
	4	Кухня юного туриста	1			
7	4.1	Приготовление пищи в походных условиях.		1		
	5	Песни юного туриста	1			
8	5.1	Разучивание и исполнение туристических песен		1		
	6	Легенды и были родного края	2			

9	6.1	Экскурсия в краеведческий музей		1		
	7	Ориентирование на местности	7			
10	7.1	Что нужно делать, если заблудились в лесу.		1		
11	7.2	Стороны света: север; юг, запад, восток.		1		
12	7.3	Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса.		1		
13	7.4	Карты. Масштаб.		1		
14	7.5	Легенды карты. Чтение карт.		1		
15	7.6	Азимут. Азимутальный ход.		1		
16	7.7	Спортивное ориентирование.		1		
	8	Топография	2			
17	8.1	Топографическая карта		1		
18	8.2	Виды топографических карт		1		
	9	Туристические узлы и их значение	2			
19	9.1	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник		1		
20	9.2	Узлы: восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий		1		
	10	Преодоление препятствий	7			
21	10.1	Виды препятствий. Правила преодоления препятствий без специального		1		

		снаряжения.				
22	10.2	Правила преодоления препятствий со специальным снаряжением. Спуск со склона с помощью альпенштока.		1		
23	10.3	Спуск со склона при помощи веревки.		1		
24	10.4	Переправа по бревну		1		
25	10.5	Переправа по параллельно натянутым веревкам.		1		
26	10.6	Переправа при помощи вертикального маятника		1		
27	10.7	Навесная переправа		1		
	11	Туристическая стенгазета	1			
28	11.1	Групповое изготовление туристической стенгазеты.		1		
	12	Природоохранные акции	3			
28	12.1	Природоохранная акция: «родники»		1		
29	12.3	Природоохранная акция: «краснокнижные растения»		1		
	13	Поход выходного дня	3			
30-32	13.1	Подготовка к однодневному походу по родному краю		1		
33	13.2	Однодневный поход		1		
34	13.3	Анализ однодневного похода		1		

5. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы.
1.2	Программы внеурочной деятельности туристско-краеведческая деятельность спортивно-оздоровительная деятельность		
1.3	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Физическая культура. 10-11 классы /Под редакцией В.И.Лях, изд. 2014г./		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
2.1	Верёвки основные		
2.2	Компасы		
2.3	Палатки		
2.4	Спортивные карты		
Средства первой помощи			
2.3	Аптечка медицинская		