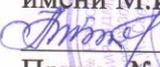
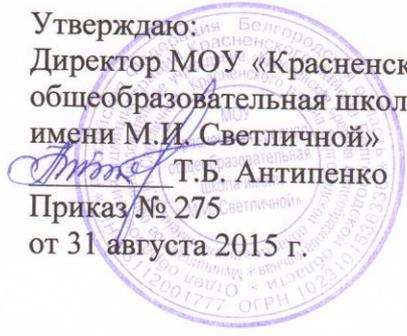


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Красненская средняя
общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»
 Т.Б. Антипенко
Приказ № 275
от 31 августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный туризм»

(спортивно – оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок реализации 5 лет

Составитель: учитель – физической культуры
Анохин Сергей Дмитриевич

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление. Рассчитана на уровень основного общего образования.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель программы:

Создание условий для всестороннего развития личности и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка

Задачи программы:

- формировать навыки личной гигиены;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- прививать интерес к спортивным соревнованиям различного уровня;
- сформировать умение использовать туристские навыки в повседневной жизни

Отличительная особенность данной программы

Сочетание двигательной и познавательной деятельности. На занятиях, кроме получения знаний, дети развивают свои физические качества и приобретают навыки, необходимые в жизнедеятельности.

Новизна программы

В предлагаемой программе «Спортивный туризм» сделана попытка использования ранее не применяемого на базе МОУ «Красненская сош» туристского оборудования.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что современные дети становятся сильно привязаны к своим родителям, становятся зависимыми от распространенных благ и развлечений. В данной программе ребенку предлагается научиться стать более самостоятельным, получить навыки, необходимые ему в бытовых условиях жизнедеятельности (приготовление пищи, разведение костра, ориентирование на местности, принятие решения в экстремальных ситуациях). Программа позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно

принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Педагогическая целесообразность

В среднем школьном возрасте происходит становление личности, самоопределения, стремительный рост физических качеств и выбор любимых видов спорта. Не упустить эту возможность, помочь ребенку самоутвердиться и, одновременно, обрести душевное благополучие от ощущения того, что ты значим в социуме, помочь ему раскрыть свой потенциал – это основная задача всех педагогов.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа каждый учебный год для 5-9 класса на 5 лет обучения.

Количество часов в неделю – 1.

Программа рассчитана на работу с детьми 11-15 лет.

Формы и режим занятий

Программа «Спортивный туризм» предусматривает следующий режим занятий с детьми: Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Используются такие формы, как:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, что позволяет организовывать содержательное общение детей;
- взаимосвязь учебной с другими видами деятельности: игровой, познавательной, что обеспечивает разностороннее развитие личности и возможность переключения внимания;
- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, закрепление веры в успех;
- использование экскурсий в целях наглядного изучения рельефа местности

Выбор форм и методов работы обусловлен содержанием воспитания и обучения, достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные этапы соревнований;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии спортивного туризма.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам соревнований по спортивному туризму;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по команде
- начальных представлений о развитии спортивного туризма в России

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета)
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в командных действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

Предметные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- первоначальным навыкам в спортивном туризме;
- вязать узлы с их практическим применением;
- укладывать рюкзак;
- составлять списки вещей и продуктов для соревнований и туристских походов;
- ориентироваться на местности;
- оборудовать туристский лагерь.

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий. Методы оценки: фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Инструментарий: творческие задания, проекты.

Содержание программы

1 год обучения

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 спальных мешках, переправа через болото, по кочкам и т.п. Туристские песни под гитару.

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, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; 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, приготовления пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы.

3. Безопасность юного туриста. 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. Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков различного типа. Палатка. Установка палаток различного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила его хранения. Трудовая этика туристов. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

5. Кухня юного туриста. 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 пикник с целью приготовления пищи на костре.

6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня под гитару от разных исполнителей. Прослушивание песен авторского исполнения.

7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсии в краеведческий музей. Экскурсии или походы выходного дня к историческим местам.

8. Ориентирование на местности. Что нужно сделать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Стороны света. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности, карта, масштаб, легенда карты, чтение карт, обращение с компасом и картой. Азимут, движение по азимуту. Спортивное ориентирование, обучение и тренировки.

9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки, топографические игры, топографический кросворд, топографический диктант.

10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск и подъем по склону при помощи альпенштока. Спуск и подъем по склону при помощи веревки. Переправа по бревну, параллельная переправа, переправа маятником, навесная переправа, переправа рюкзаков, отработка навыков преодоления препятствий.

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

13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка изготовления и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами походам и экскурсиям.

14. Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в зеленой зоне, расчистка родников, развешивание кормушек и скворечников для птиц.

15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов в разное время года с целью созерцания красот природы, сбора гербария и зарисовок природы, обучения преодолению препятствий.

16. Многодневные походы. Предварительный сбор учащихся и родителей. Определение состава группы. Составление маршрута. Подготовка группового снаряжения, составление списка продуктов и личных вещей. Распределение обязанностей в группе. Совершение похода и групповой анализ

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие (1 час).

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями, правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туристов, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение (1 час).

Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора, оформления и презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов и фотовыставки «Знай родной край!».

3. Топография (3 часа).

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографической карты. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны и высоты склона. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

4. Туристские узлы (3 часа).

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, Карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн, и т. д. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

5. Спортивное туристское многоборье (12 часов).

Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование (8 часов).

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерения расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта и точки стояния по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета (1 час).

Виды газет, работа редакционной коллегии, названия, газетные рубрики и заголовки, верстка и оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции (1 час).

Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» - проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, в лесу. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов.

9. Походы выходного дня (2 часа)

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

10. Спортивные походы (2 часа)

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование, хронометраж и краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боев Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи

с местными старожилами, посещение сельских и школьных музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

Содержание программы 3 год обучения

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 спальных мешках, переправа через болото, по кочкам и т.п. Туристские песни под гитару.

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, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; 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, приготовления пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы.

3. Безопасность юного туриста. 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. Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков различного типа. Палатка. Установка палаток различного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила его хранения. Трудовая этика туристов. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

5. Кухня юного туриста. 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 пикник с целью приготовления пищи на костре.

6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня под гитару от разных исполнителей. Прослушивание песен авторского исполнения.

7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсии в краеведческий музей. Экскурсии или походы выходного дня к историческим местам.

8. Ориентирование на местности. Что нужно сделать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Стороны света. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности, карта, масштаб, легенда карты, чтение карт, обращение с компасом и картой. Азимут, движение по азимуту. Спортивное ориентирование, обучение и тренировки.

9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки, топографические игры, топографический кроссворд, топографический диктант.

10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск и подъем по склону при помощи альпенштока. Спуск и подъем по склону при помощи веревки. Переправа по бревну, параллельная переправа, переправа маятником, навесная переправа, переправа рюкзаков, отработка навыков преодоления препятствий.

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

13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка изготовления и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами походам и экскурсиям.

14. Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в зеленой зоне, расчистка родников, развешивание кормушек и скворечников для птиц.

15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов в разное время года с целью созерцания красот природы, сбора гербария и зарисовок природы, обучения преодолению препятствий.

16. Многодневные походы. Предварительный сбор учащихся и родителей. Определение состава группы. Составление маршрута. Подготовка группового снаряжения, составление списка продуктов и личных вещей.

Распределение обязанностей в группе. Совершение похода и групповой анализ

Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие (1 час).

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями, правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туристов, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение (1 час).

Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора, оформления и презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов и фотовыставки «Знай родной край!».

3. Топография (3 часа).

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографической карты. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны и высоты склона. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

4. Туристские узлы (3 часа).

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, Карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн, и т. д. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

5. Спортивное туристское многоборье (12 часов).

Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем и спуск по склону по

перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование (8 часов).

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерения расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта и точки стояния по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета (1 час).

Виды газет, работа редакционной коллегии, названия, газетные рубрики и заголовки, верстка и оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции (1 час).

Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» - проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, в лесу. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов.

9. Походы выходного дня (2 часа)

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

10. Спортивные походы (2 часа)

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование, хронометраж и краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет

о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боев Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение сельских и школьных музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

Содержание программы 5 год обучения

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 спальных мешках, переправа через болото, по кочкам и т.п. Туристские песни под гитару.

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, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; 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, приготовления пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы.

3. Безопасность юного туриста. 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. Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков различного типа. Палатка. Установка палаток различного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила его хранения. Трудовая этика туристов. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

5. Кухня юного туриста. 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 пикник с целью приготовления пищи на костре.

6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня под гитару от разных исполнителей. Прослушивание песен авторского исполнения.

7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсии в краеведческий музей. Экскурсии или походы выходного дня к историческим местам.

8. Ориентирование на местности. Что нужно сделать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Стороны света. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности, карта, масштаб, легенда карты, чтение карт, обращение с компасом и картой. Азимут, движение по азимуту. Спортивное ориентирование, обучение и тренировки.

9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки, топографические игры, топографический кросворд, топографический диктант.

10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск и подъем по склону при помощи альпенштока. Спуск и подъем по склону при помощи веревки. Переправа по бревну, параллельная переправа, переправа маятником, навесная переправа, переправа рюкзаков, отработка навыков преодоления препятствий.

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

13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка изготовления и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами походам и экскурсиям.

14. Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в зеленой зоне, расчистка родников, развешивание кормушек и скворечников для птиц.

15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов в разное время года с целью созерцания красот природы, сбора гербария и зарисовок природы, обучения преодолению препятствий.

16. Многодневные походы. Предварительный сбор учащихся и родителей. Определение состава группы. Составление маршрута. Подготовка группового снаряжения, составление списка продуктов и личных вещей. Распределение обязанностей в группе. Совершение похода и групповой анализ

Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Поход-знакомство	1		1
3	Безопасность юного туриста	1		1
4	Быт юного туриста	3		3
5	Кухня юного туриста	1		1
6	Песни юного туриста	1	1	
7	Легенды и были родного края	1	1	
8	Ориентирование на местности	8	1	7
9	Топография	1		1
10	Туристские узлы и их назначение	2		2
11	Преодоление препятствий	8	1	7
12	Туристские игры	1		1
13	Туристская стенгазета	1		1
14	Природоохранные акции	1		1
15	Походы выходного дня	1		1
16	Многодневные походы	2		2
	Всего	34	5	29

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Краеведение	1	1	
3	Топография	3	1	2
4	Туристские узлы	3		3
5	Спортивное туристское многоборье	12		12
6	Спортивное ориентирование	8		8
7	Туристская стенгазета	1	1	
8	Природоохранные акции	1		1
9	Походы выходного дня	2	1	1
10	Спортивные походы	2	1	1
	Всего	34	6	28

**Тематическое планирование
3 год обучения**

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Поход-знакомство	1		1
3	Безопасность юного туриста	1		1
4	Быт юного туриста	3		3
5	Кухня юного туриста	1		1
6	Песни юного туриста	1	1	
7	Легенды и были родного края	1	1	
8	Ориентирование на местности	8	1	7
9	Топография	1		1
10	Туристские узлы и их назначение	2		2
11	Преодоление препятствий	8	1	7
12	Туристские игры	1		1

13	Туристская стенгазета	1		1
14	Природоохранные акции	1		1
15	Походы выходного дня	1		1
16	Многодневные походы	2		2
	Всего	34	5	29

**Тематическое планирование
4 год обучения**

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Краеведение	1	1	
3	Топография	3	1	2
4	Туристские узлы	3		3
5	Спортивное туристское многоборье	12		12
6	Спортивное ориентирование	8		8
7	Туристская стенгазета	1	1	
8	Природоохранные акции	1		1
9	Походы выходного дня	2	1	1
10	Спортивные походы	2	1	1
	Всего	34	6	28

**Тематическое планирование
5 год обучения**

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Краеведение	1	1	
3	Топография	3	1	2
4	Туристские узлы	3		3
5	Спортивное туристское многоборье	12		12
6	Спортивное ориентирование	8		8
7	Туристская стенгазета	1	1	
8	Природоохранные	1		1

	акции			
9	Походы выходного дня	2	1	1
10	Спортивные походы	2	1	1
	Всего	34	6	28

Формы подведения итогов реализации программы:

В конце учебного года проводится аттестация в форме:

- проведение похода выходного дня
- составление своего режима дня
- проведение соревнований по спортивному ориентированию
- проведение соревнований в преодолении полосы препятствий

Методическое обеспечение программы

В процессе занятий используются различные формы и методы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ задания педагогом, просмотр иллюстраций, показ мультимедийных материалов)
- практические (выполнение задания по карточкам, выполнение упражнений)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
 - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
 - исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся
- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
 - групповой – организация работы в группах
 - индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Техническое оснащение занятий

Для занятий в кружке необходимо иметь:

- белую бумагу
- ручку
- спортивную одежду и обувь

В занятиях будут использоваться:

- палатки
- спальные мешки
- оборудование туристского быта
- карты местности
- веревка
- репшнур
- карабины
- страховочные системы
- спусковые устройства
- зажимы типа «жумар»
- компасы
- рюкзаки
- спальные коврики

Список литературы

Степанов П.В. Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М. : Просвещение, 2011. – 80 с.