

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос. Варламово
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

Утверждено к использованию
в образовательном процессе
Учреждения

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

«30» 08 2019 г.

Приказ №1533 от 30.08.2019 г.

Руководитель МО учителей
физической культуры

Зам. директора по УВР

Директор

 Т.М.Воропаева

 Е.И.Онищук

 И.Г.Парфенова



**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Краеведение и туризм»

(5-7 классы)

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Краеведение и туризм» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования) и авторской программы внеурочной деятельности: Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. — М.: Просвещение.

Программа внеурочной деятельности «Краеведение и туризм» предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-7 классы -34 часа в год.

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; 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; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

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 волонтёрской (добровольческой) 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.

к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правил выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения краеведения 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, двухдневных походах, туристских слетах Юных туристов.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
	<u>1 год обучения.</u> "Введение в туризм"	34	8	26		
1	Вводное занятие	2	1	1	Узнают, что такое туризм и какого его значение в физическом и духовном развитии ученика.	-Беседа
2	Поход-знакомство	8	2	6	Учатся выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке. Узнают быт юного туриста. Изучают туристское снаряжение: групповое и личное.	Туристически й поход
3	Безопасность юного туризма	2	-	2	Знакомятся с безопасностью юного туриста. Узнают правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах, правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением.	Практическая работа -Беседа
4	Быт юного туриста	2	-	2	Учатся как устанавливать палатки разного типа, походный лагерь. Узнают, как	Игра

					выбирать место для костра. Использование топлива, правила хранения.	Беседа
5	Кухня юного туриста	6	2	4	Узнают кухню юного туриста. Узнают продукты в походе. Походное меню. Знакомятся с упаковкой и транспортировкой продуктов. Составляют походное меню. Занимаются упаковкой и транспортировкой продуктов.	Презентация
6	Песни юного туриста.	2	1	1	Знакомятся с песнями юного туриста. Узнают понятие бардовская песня, туристская песня. Узнают песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланцберга, О. Митяева	Игра Беседа
7	Легенды и были родного края	12	2	10	Узнают, как находить необходимую информацию в различных источниках. Знакомятся с легендами и былями родного края. Узнают интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны	Поисково-исследовательская работа

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
	2- год обучения «Основы туризма и краеведения»	34	8	26		
1	Ориентирование на местности	6	1	5	Учатся ориентированию на местности. Знакомятся с компасом и его назначением. Узнают как находить стороны света без компаса	Туристический поход
2	Топография	4	3	1	Узнают понятие- Топография, топографическая карта. Учатся «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе	Беседа Викторина
3	Туристские узлы и их назначение	4	2	2	Узнают туристские узлы и их назначение. Пробуют их свойства и возможное применение в походе.	Практическая работа Беседа
4	Преодоление препятствий	6	-	6	Узнают правила преодоления лесных завалов. Получают навыки преодоления препятствий Учатся применять страховочные обвязки.	Игра Туристический поход
5	Туристские игры	2	-	2	Учатся как совместно подготовить, провести и проанализировать	Игра Презентация

					проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.	
6	Туристская стенгазета	2	2	-	Учатся работать в редакционной коллегии. Узнают, как выбирать названия для туристской газеты: открытый конкурс. Узнают о том как проводить: интервью, репортаж, соцопрос.	Беседа
7	Природоохранные акции	4	-	4	Осознают необходимость сохранения природы. Развивают экологическое мышление.	Поисково-исследовательская работа
8	Поход выходного дня	6	-	6	Учатся подготавливать и осуществлять походы выходного дня с целью отработки навыков ориентирования на местности.	Туристический поход

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
	3- год обучения «Основы туризма и краеведения»	34	9	25		
1	Вводное занятие	2	1	1	Учатся ориентированию на местности. Знакомятся с компасом и его назначением. Узнают как находить стороны света без компаса	1
2	Краеведение	6	2	4	Узнают как находить необходимую информацию в различных источниках. Знакомятся с легендами и былями родного края.	2
3	Топография	6	2	4	Узнают понятие- Топография ,топографическая карта. Учатся «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе походе.	3
4	Туристские узлы	4	2	2	Узнают туристские узлы и их назначение. Пробуют их свойства и возможное применение в Узнают правила преодоления лесных завалов. Получают навыки преодоления препятствий Учатся применять страховочные обвязки.	4
5	Спортивное туристское многоборье	6	-	6	Учатся как совместно подготовить , провести и проанализировать проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.	5
6	Спортивное	4	-	4	Учатся ориентированию на местности.	6

	ориентирование				Знакомятся с компасом и его назначением. Узнают как находить стороны света без компаса	
7	Туристская газета	2	2	-	Учатся работать в редакционной коллегии. Узнают как выбирать названия для туристской газеты: открытый конкурс. Узнают о том как проводить: интервью, репортаж, соцопрос.	7
8	Природоохранные акции	4	-	4	Осознают необходимость сохранения природы . Развивают экологическое мышление. Учатся подготавливать и осуществлять походы выходного дня с целью отработки навыков ориентирования на местности.	8

Тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Что такое туризм?	1
2	Анонс будущих занятий, форм и направление деятельности.	1
3	Шуточные конкурсы начальных туристских навыков. Укладка рюкзака.	1
4-5	Поход-знакомство. Подготовка к ознакомительному походу.	2
6	Сборы и проверка готовности к первому походу.	1
7	Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту.	1
8	Обучение правильному движению по дорогам и пересечённой местности	1
9	Установка палаток, заготовка дров, разведение костра.	1
10- 11	Приготовление пищи на костре, уход за собственной одеждой и обувью.	2
12- 13	Безопасность юного туриста.	2
14	Правила поведения в лесу.	1
15	Правила поведения у водоёмов, на воде.	1
16	Песни юного туриста	1
17	Бардовская песня, туристская песня.	1
18- 19	Продукты в походе. Упаковка и транспортировка продуктов.	2
20- 21	Походное меню. Калорийность.	2
22- 23	Легенды и были родного края	2
24- 25	Интересные страницы истории родного края.	2
26- 27	Местные легенды и мифы.	2
28- 29	Герои и яркие личности родного края.	2
30- 31	Поход-знакомство	2
32- 33	Обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам.	2
34	Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту	1

Тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Ориентирование на местности. Что нужно делать если заблудился в лесу.	1
2	Компас и его назначение. Север, юг, запад, восток.	1
3	Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности	1
4	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.	1
5	Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход.	1
6-7	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	2
8	Топография. Топографическая карта.	1
9	Топографические знаки	1
10	Топографические игры.	1
11-12	Поход выходного дня	2
13-14	Туристические узлы и их назначение	2
15-16	Узлы, их назначение и применение в походе.	2
17-18	Туристские игры	2
19-20	Преодоление препятствий. Виды препятствий	2
21-22	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки.	2
23-24	Отработка навыков преодоления препятствий.	2
25-26	Туристская стенгазета.	2
27-28	Природоохранные акции	2
29-30	Пеший поход группы по заранее намеченному маршруту	2
31-32	Совместная подготовка, и последующее проведение природоохранных акций.	2
33-34	Поход выходного дня	2

Тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Ориентирование на местности. Что нужно делать если заблудился в лесу.	1
2	Компас и его назначение .Север, юг, запад, восток. Основы ориентирования.	1
3	Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности	1
4	Карты. Масштаб. Легенда карты.	1
5	Обращение с компасом и картой.	1
6	Спортивное ориентирование.	1
7	Топография. Топографическая карта.	1
8	Топографические знаки. Топографический кроссворд.	1
9	Топографические игры. Топографический диктант	1
10-11	Спортивное туристское многоборье	2
12-13	Туристические узлы и их назначение	2
14-15	Узлы, их применение в походе.	2
16-17	Спортивное туристское многоборье	2
18-19	Преодоление препятствий.. Туристские игры.	2
20-21	Природоохранные акции.	2
22-23	Отработка навыков преодоления препятствий.	2
24-25	Краеведение	2
26-27	Туристская стенгазета. Совместная подготовка.	2
28-29	Природоохранные акции	2
30-31	Особенности местности родного края.	2
32-33	Совместная подготовка, и последующее проведение природоохранных акций.	2
34	Легенды и были родного края	1