

МКОУ Большеинская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза А.М. Назарова

<p>Зам по ВР <i>Белова Г.Ю. Белова</i></p> <p>от «<i>31</i>» <i>08</i> 2023 г.</p>	 <p>Директор <i>Чурищева О.И.</i></p> <p>приказ № <i>604</i></p> <p>от «<i>31</i>» <i>08</i> 2023 г.</p>
--	--

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Туризм»  
(5-6 класс)

учителя Шилько Татьяны Ивановны,  
I квалификационной категории.

2023г.

## Пояснительная записка.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладеть знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во – первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во – вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В – третьих, туристские походы требуют соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

Как показывает практика, только средствами туризма в системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу знания туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой.

**Целью** данной программы является создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике, обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### **Задачи программы:**

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- обеспечение безопасности туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа рассчитана на детей 11-13 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю – по 1 академическому часу.

### **Ожидаемые результаты**

К концу прохождения программы дети должны:

- ценить и сохранять свое здоровье, здоровье близких и окружающих людей;
- иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знать основы доврачебной помощи при ушибах;

- уметь устанавливать палатку с помощью учителя;
- уметь проходить полосу препятствий.

«Турист»  
Учебно – тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности при занятиях туризмом.	2	1	1
2	История развития туризма.	1	1	
3	Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.	19	1	18
4	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.	5	1	4
5	Подготовка и проведение соревнований.	2		2
6	Топография и ориентирование	2	1	1
7	Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.	3	1	2
Итого:		34	6	28

Базовое содержание программы.

**История развития туризма.**

Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом.

**Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.**

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Общая и специальная физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

**Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.**

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

**Техника безопасности при занятиях туризмом.**

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

**Подготовка и проведение соревнований.**

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

**Топография и ориентирование.**

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

**Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.**

Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно – кишечных заболеваний, укусов насекомых.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ	1		
2.	Понятие «туризм».	1		
3.	Значение туризма в жизни человека.	1		
4.	Виды туризма. Пешеходный туризм.	1		
5.	Водный туризм	1		
6.	Лыжный туризм	1		
7.	Что должен уметь турист?	1		
8.	Как одеться в поход.	1		
9.	Что взять с собой в поход.	1		

10.	Правила поведения на природе.	1		
11.	Введение в ориентирование.	1		
12.	Что такое ориентирование.	1		
13.	План местности.	1		
14.	Схема движения от объекта к объекту.	1		
15.	Знакомство с туристским снаряжением (рюкзак, туристический коврик)	1		
16.	Знакомство с туристским снаряжением (спальный мешок, палатка)	1		
17.	Понятие слова «краеведение».	1		
18.	Необходимость изучения истории своего края.	1		
19.	Город, в котором мы живем (краткая история).	1		
20.	Достопримечательности моего города (вечный огонь, музей)	1		
21.	Природа родного края.	1		
22.	Реки родного края	1		
23.	Озера родного края	1		
24.	Хвойные растения нашего края	1		
25.	Лиственные растения нашего края	1		
26.	Ягоды родного края	1		
27.	Грибы родного края.	1		
28.	Лекарственные растения (ромашка, шиповник, подорожник, крапива).	1		
29.	Комнатные растения.	1		
30.	Дикие животные	1		
31.	Домашние животные.	1		
32.	Тестирование	1		
33.	Итоговое занятие «Туристическая тропа»	1		
34.	Правила поведения на водоемах в летний период.	1		

#### Список литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
2. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
3. Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно – оздоровительный туризм. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2001.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.
6. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах. – М., 1995.
7. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000.
8. Энциклопедия туриста. – М., 1993.