

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Теляковская средняя общеобразовательная школа"
Ясногорского района Тульской области

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 7
«30» августа 2019 г.

«Согласовано»
ЗДВР 08/1-
/М. С. Горланова/
«30» августа 2019 г.

Директор школы В. Фокина
Приказ № 30 «30» августа 2019 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Ориентир»
(спортивно-оздоровительной направленности)

Уровень образования (класс): основное общее образование: 8 класс
Количество часов: 34
Срок реализации: 1 год

Педагог: Ф.И.Есин

с. Теляково, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа внеклассной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Ориентир», разработана для занятий с обучающимися 8 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели и задачи программы

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение обучающихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности обучающихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В..

Для успешной реализации программы, на занятиях используется необходимое оборудование и инвентарь.

Программа кружка «Ориентир» адресована для обучающихся 14-15 лет, 8 класс.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;

- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Объём и сроки освоения программы

Общее количество учебно-тренировочных часов – 34. Продолжительность программы – 1 год; Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью - 1 час.

Результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса «Ориентир» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Обучающиеся 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, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- 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.

Содержание

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство познания Тульской области, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный туризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд. Выполнение общественно полезных работ.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для тренировочного похода, требования к нему. Типы снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов и походов в межсезонье. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему, типы палаток, походная кухня, инвентарь. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения среди участников в учебно-тренировочном походе.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивуак). Основные требования к месту привала и бивуаку.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра и кухни, забора воды, умывания, туалетов, утилизации мусора), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от ветра, намокания и насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и названия костров. Правила разведения костров. Техника безопасности при бивуачных работах. Уход за одеждой, обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём при приготовлении пищи. Организация ночлегов туристской группы в помещении (учебный класс, спортзал).

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивуака). Разжигание костров, сушка вещей и обуви.

1.5. Подготовка к походу.

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: краеведческая литература, карты, отчёты о походах, плановые документы, получение сведений у людей, прошедших плановый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана графика движения.

Практические занятия: составление плана подготовки трёхдневного похода. Изучение маршрута похода, план-график движения трёхдневного похода.

1.6. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в походе: горячее питание, перекусы. Дополнительное питание, неприкосновенный запас питания. Организация питания в трёхдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Водный и солевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия: составление меню и список продуктов для трёхдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественного препятствия. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через кустарник, через завалы, по травянистым склонам, болотам.

Практические задания на местности: отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Оработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности, по лесу, через заросли кустарника, завалы, заболоченные места.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на стенде, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила пользования альпенштоком. Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Практические занятия на местности: отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъёмов, спусков), использование альпенштока, организация переправ по бревну со страховкой.

1.10. Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов и соревнований, судейская коллегия, участники соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Место проведения, размещение участников, порядок проведения, подведение итогов, награждение. Виды туристских соревнований.

Понятие о дистанции, технической и тактической, тактико-технической, личные и командные соревнования. Соблюдение участниками соревнований техники безопасности.

Практические занятия на местности: участие в квалификационных соревнованиях личных и командных, проводимых учреждением дополнительного образования.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивных картах.

Роль топографии и топографических карт, их значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации карты, карты пригодные для разработки туристских, спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты точек на карте. Отличие спортивной карты от топографической. Масштабы. Способы и правила копировки карт, легенда, кроки.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Определять: масштаб, измерять расстояние на карте. Копировка.

2.2. Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Масштабные и внесмальные, площадные (заплощадные) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Характеристика местности по рельефу. Практические занятия: топографические диктанты, рисовка топонимов, упражнение на запоминание знаков. Копирование непротяжённых участков (ниток, абрисов, кроки) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображённых на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини соревнования по ориентированию.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (роза ветров). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и устранение углов (направлений) на карте. Азимутный тренировочный треугольник.

Практические занятия: глазомерная съёмка. Транспортное измерение азимута на карте. Построение тренировочных азимутных треугольников.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Виды компасов. Устройство компаса, правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Прямая и обратная засечка.

Техника выполнения засечек.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на выбранный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Прохождение азимутных отрезков, азимутных построений (треугольник, «бабочка»).

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, нить маршрута. Измерение длины среднего шага. Таблица перевода пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего шага (пара шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнение на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба

курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

2.6. Способы ориентирования.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способ определения точки стояния. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Составление абрисов.

Практические занятия: упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода (топографическая карта) с подробным описанием ориентиров и составление примерного графика движения.

Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Азимут по луне. Полярная звезда, её месторасположение на звёздном небе. Определение сторон горизонта по предметам. Поиск отличительных ориентиров.

Практические занятия: упражнение по определению азимутов по небесным светилам в разное время дня, ночью. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния, построение точки стояния, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край. Топографическое положение, климат, особенности.

Климат, растительный и животный мир Тульской области, его рельеф, реки озёра, полезные ископаемые. Границы края, заповедник, находящийся на территории Тульской области. Культура, сведения о прошлом Тульской области.

3.2. Туристские возможности, экскурсионные объекты.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории, природы, музеев, находящиеся на территории. Ближайшие экскурсионные маршруты по окрестностям города.

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, изучение отчётов о походах по этому району и т.п.

Подготовка докладов о походе: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

3.4. Охрана природы и памятников.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения по сбору историко-краеведческих сведений по району путешествия.

4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи

4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физической культурой и в спортивных походах. Гигиенический режим труда и отдыха. Личная гигиена туриста. Гигиена личного и группового снаряжения. Закаливание. Профилактика заболеваний.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочных занятий.

4.2. Походная и личная медицинская аптечка.

Комплектование личной и групповой медицинской аптечки. Хранение и транспортировка, назначение и дозировка, различия и принцип действия. Личная аптечка первой помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки. Упаковка и транспортировка.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых.

Практические занятия: оказание первой помощи условному пострадавшему (задания по карточкам). Транспортировка условного пострадавшего. Виды и способы транспортировки в зависимости от местности и полученной травмы.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, вдвоём на поперечной палке, переноска на носилках, изготовленных из штормовок. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: изготовление средств транспортировки из подручного материала и группового снаряжения. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Движение с пострадавшим по пересечённой местности.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Строение человеческого организма, органы и системы. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Системы организма (нервная, кровеносная и т.д.). Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние физических упражнений и тренировочного процесса на организм. Туризм как средство оздоровления.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс.

Показания и противопоказания к занятиям спортом и туризмом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренированность».

Практические занятия: прохождение врачебного контроля два раза в год. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных, и волевых качеств юного туриста. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укреплению мышц и связок, совершенствованию координации движений, способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Рекомендуется использовать на тренировочных занятиях:

- строевой и походный шаг. Ходьба на носках, в полуприседе, в приседе;
- бег вперёд и спиной вперёд. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки;
- упражнения для мышц ног: поднимания на носках, приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для мышц шей и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнёром;
- подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, на внимание, на сообразительность, координацию;
- эстафеты с преодолением препятствий с предметами, прыжками и бегом – использовать различные комбинации

Походная подготовка:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомой местности, без карты и компаса;
- приобретение навыков самообслуживания;
- дисциплинированность

5.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для туристов-многоборцев: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Бег с отягощением (бухта верёвки, рюкзак).

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого, низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег с места в быстром темпе, с высоким подниманием бедра. Эстафеты со сменой этапов и лидера.

Упражнения на развитие ловкости: ходьба по гимнастической скамейке, буму, бревну. Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышенности. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями..

Упражнения для развития силы и силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в упоре на гимнастическую скамейку. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Приседания. Пряжки на одной и двух ногах.

6. Контрольные нормативы

Участие в течение года в соревнованиях (личных, командных) туристском слёте, походах.

Сдать два раза в год (сентябрь, май) нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	2	7
2	Топография и ориентирование	2	8
3	Краеведение	4	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2
5	Общая и специальная физическая подготовка		4
6	Контрольные нормативы		3
	Итого: 34	12	22

Требования к уровню подготовки обучающихся

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их

- структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
 - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
 - судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

Рюкзак, спальник, туристический коврик, палатка, верёвка, страховочная система, карабины, ролик.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		Дата	УУД
		Теория	Практика		
I. Основы туристской подготовки (9 ч.)					
1.1.	Туристское путешествие, история развития туризма в России.	1			Личностные: установка на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. Регулятивные: понимать и применять учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных.
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1			
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.		1		Личностные: бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников. Познавательные: понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. Регулятивные: осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1		
1.5.	Подготовка к походу.		1		Личностные: потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам. Познавательные: понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. Регулятивные: осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: обращаться за помощью; предлагать помощь, и сотрудничество; слушать собеседника.
1.6.	Питание в туристском походе.		1		
1.7.	Туристские должности в группе.		1		
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		1		
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.		1		
1.10	Туристские слёты, соревнования.		1		
2. Топография и ориентирование (10 ч.)					
2.1.	Понятие о топографии и спортивных	1			Личностные: бесконфликтное поведение, стремление

	картах.				прислушиваться к мнению одноклассников.
2.2.	Условные знаки.	1			<u>Познавательные:</u> понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. <u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению.
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимуту.		2		
2.4.	Компас. Работа с компасом.		2		<u>Личностные:</u> потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам. <u>Познавательные:</u> понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. <u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; предлагать помощь, и сотрудничество; слушать собеседника.
2.5.	Измерение расстояния.		2		<u>Личностные:</u> потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам. <u>Познавательные:</u> понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. <u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> обращаться за помощью; предлагать помощь, и сотрудничество; слушать собеседника.
2.6.	Способы ориентирования.		1		
2.7.	Действия в случае потери ориентировки.		1		
3. Краеведение (4 ч.)					
3.1.	Родной край. Географическое положение, климат, особенности.	1			<u>Личностные:</u> бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников. <u>Познавательные:</u> понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. <u>Регулятивные:</u> осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию договариваться и

					приходить к общему решению.
3.2.	Туристские возможности края, экскурсионные объекты.	1			Личностные: потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам. Познавательные: понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности. Регулятивные: осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: обращаться за помощью; предлагать помощь, и сотрудничество; слушать собеседника.
3.3.	Изучение района путешествия.	1			
3.4.	Охрана природы и памятников.	1			
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 ч.)					
4.1.	Личная гигиена туриста.	1			Личностные: установка на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. Регулятивные: понимать и применять учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных.
4.2.	Походная и личная мед аптечка.	1			
4.3.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи.	1			
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1			
5. Общая и специальная физическая подготовка (4 ч.)					
5.1.	Строение и функции организма человека, влияние на него физических упражнений.		1		Личностные: установка на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. Регулятивные: понимать и применять учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		1		
5.3.	Общая физическая подготовка.		1		
					Личностные: потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам. Познавательные: понимать и применять

					полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.
5.4.	Специальная физическая подготовка.		1		Регулятивные: осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: обращаться за помощью; предлагать помощь, и сотрудничество; слушать собеседника.
6. Контрольные нормативы (3 ч)					
6.1.	Сдать нормативы: бег 30 м, бег 1000 м		1		Личностные: установка на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. Регулятивные: понимать и применять учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. Коммуникативные: работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных.
6.2.	Сдать нормативы: челночный бег 3x10 м		1		
6.3.	Сдать нормативы: прыжки в длину с места с трёх попыток, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		1		
	Итого часов: 34	12	22		

Учебно-методическое обеспечение

1. Буланова Н.А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
2. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
4. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
5. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г
6. Правила соревнований по спортивному туризму 2009г.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ

<http://minstm.gov.ru/>

Федеральное агентство по туризму

<http://www.russiatourism.ru/>

Законодательство в сфере туризма

<http://www.travel-expert.ru/>

<http://utravel.ru/expert/lawyer/legislation/>

Периодика по туризму

<http://www.tourdom.ru/> - журнал «Туризм»

<http://www.tourbus.ru/> - журнал «Туристический бизнес»:

<http://www.tpnews.ru/> - журнал «Туризм: практика, проблемы, перспективы»:

Журнал информирует о турбизнесе как в России, так и за рубежом. В журнале публикуются новинки турбизнеса, мастер-классы, обзор рынка.

<http://www.tourinfo.ru/> - журнал «Турифо»: Новости турбизнеса, фоторепортажи, материалы исследований рынка туристических услуг, календарь выставок по туризму.

<http://www.rtg.ru/> - «Российская Туристская Газета» Материалы для любителей путешествий и профессионалов туристического бизнеса.

<http://www.voyagemagazine.ru/> -журнал «Вояж»: Это первое российское издание о путешествиях и отдыхе. Журнал знакомит с популярными курортами и неизведанными уголками планеты.

<http://www.d-mir.ru/> -журнал «Туризм и Отдых»