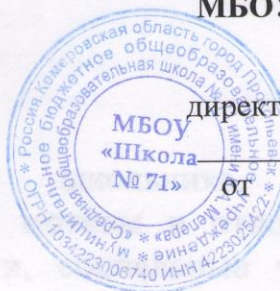


Приложение к ООП ООО
МБОУ «Школа № 71»



«Утверждаю»

директор МБОУ «Школа №71»

Т.А. Беккер Т.А. Беккер

от 30.08.2019 г. № 171

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 71 имени В.А. Мелера»
(МБОУ «Школа № 71»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ клуб «Туристыята»

Направление физкультурно-оздоровительное

Уровень обучения основного общего образования (5-9 классы)

Количество часов 68 ч.

Составитель Балык Екатерина Сергеевна

Гончаренко Наталия Валентиновна

Программа разработана на основе авторских программ, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ №1897 от 17 декабря 2010 г), в соответствии с приказом Минобрнауки РФ №1577 от 31.12.2015 года об изменениях в ФГОС ООО

Прокопьевск 2019

Планируемые результаты освоения учащимися курса программы внеурочной деятельности клуб «Туристы» 5-9 класс

Личностные результаты:

система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

Метапредметные результаты:

освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные:

отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные:

система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты:

- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

- развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

- приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Социально-коммуникативная

компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Содержание внеурочной деятельности курса программы внеурочной деятельности клуб «Туристы» 5-9 класс

Вводное занятие.

Туристские возможности районов. Расширение географии рассматриваемых районов.

Краеведение посещаемых районов.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Проведение многодневных туристических походов (турслет).

Принципы подбора групп. Распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Педагогическая инструментовка обязанностей в туристской группе. Групповое и специальное снаряжение к путешествию. Порядок получения и сдачи снаряжения. Проведение туристических походов. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов. Способы дезинфекции воды в походе.

Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов.

Обеспечение безопасности. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

Участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Участие в соревнованиях и тематических вечерах. Навыки работы в группе и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Знакомство и общение с обучающимися других кружков. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований.

Топография и ориентирование.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

Самоконтроль и первая медицинская помощь.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание.

Выживание в природной среде Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы,

потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

Туристская техника. Вязка узлов.

Прохождение технических приемов (спусков, подъемов, навесной, бревна, траверса и др.) с самонаведением и снятием перил.

Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Режим труда и отдыха. Общественная гигиена.

Итоговое занятие. Подведение итогов за год.

Тематическое планирование курса программы внеурочной деятельности клуб «Туристы» 5 класс

№ занятия	Название тем курса	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	2
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	2
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2
5	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2
6	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	2
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2
10	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	2
11	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	2
12	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	2
13	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	2
14	Определение места для бивака и организация бивачных работ	2
15	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	2
16	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2
17	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2
18	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	2
19	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2
20	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2
21	Правила подачи сигналов бедствия	2
22	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2

23	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	2
24	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2
25	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2
26	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2
27	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2
28	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2
29	Первая медицинская помощь в природных условиях	2
30	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	2
31	Итоговое занятие	2
32	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	4
Итог о	68	68

Тематическое планирование курса программы внеурочной деятельности клуб «Туристы» 8 класс

№ занятия	Название тем курса	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	2	
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	1	1
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	1
5	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	
6	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2	1
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	2	1
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2	1
10	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	2	
11	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	2	
12	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	2	
13	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	2	
14	Определение места для бивака и организация бивачных работ	2	
15	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	2	
16	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	1
17	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	
18	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	1
19	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2	
20	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	
21	Правила подачи сигналов бедствия	1	1
22	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2	

23	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канаты, топоры и пилы, чехлы к ним.	2	
24	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2	
25	Обеспечение группы продуктами питания в походе		1
26	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2	
27	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2	
28	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	
29	Первая медицинская помощь в природных условиях	2	1
30	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	2	
31	Итоговое занятие	2	
32	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	57	11
Итого	68	57	11

Тематическое планирование курса программы внеурочной деятельности клуб «Туристы» 9 класс

№ занятия	Название тем курса	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	2	
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	1	1
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	1
5	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	
6	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2	1
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	2	1
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2	1
10	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	2	
11	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	2	
12	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	2	
13	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	2	
14	Определение места для бивака и организация бивачных работ	2	
15	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря	2	
16	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	1
17	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	
18	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	1
19	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2	
20	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	
21	Правила подачи сигналов бедствия	1	1
22	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2	

23	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	2	
24	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2	
25	Обеспечение группы продуктами питания в походе		1
26	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2	
27	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2	
28	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	
29	Первая медицинская помощь в природных условиях	2	1
30	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	2	
31	Итоговое занятие	2	
32	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	57	11
Ито го	68	57	11