

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 г. ОРЛА

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора школы

Е.Н. Толмачева
приказ № 265-Д от 29.08.2019



**Рабочая программа
внеурочной деятельности «Юный турист»
для учащихся 9-х классов**

Составила:
Васюков И. В.,
педагог-организатор ОБЖ

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШМО учителей-физической культуры и ОБЖ и рекомендована к утверждению.

Протокол № 1 от 28 августа 2019 г.

Руководитель ШМО

Е. И. Сорин

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации, видов деятельности

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный турист» разработана для занятий с учащимися 9 классов. Туристские походы, дальние дороги манят к себе с каждым годом все большее число обучающихся. 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.

1. Теоретическая подготовка (2 ч).

Ознакомление с историей туризма в России, Республике Коми с видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании. Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (7 ч).

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

3. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (6 ч.).

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (1 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (2 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

6. Спортивное ориентирование (6 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

7.Отработка этапов туристической полосы препятствий (10 ч).

Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Переправа по гати.

Подъём – спуск по склону спортивным способом

Переправа по качающемуся бревну.

Изготовление носилок из жердей и одежды.

Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Переправа по бревну с шестом.

Параллельные верёвки.

Навесная переправа.

Спуск по вертикальным перилам.

Спуск по склону с само страховкой.

Переправа по бревну с перилами.

Наведение и снятие перил.

Укладка бревна.

Траверс склона.

Подъём по склону с командной страховкой.

Форма организации – кружок.

Формы организации деятельности:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- научиться познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
 - умению и навыкам, способам ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;

- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Предметные:

- читать топографические карты;
- 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;
- 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.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников в программе «Юный турист» распределяются по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, 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.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): 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.

Результаты третьего уровня 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.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе.

Тематическое планирование

(34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Теоретическая подготовка (2 часа)		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Роль и место туризма в физическом воспитании.	1
2	Туристическое оборудование. Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	1
Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (7 часов)		
3	Спортивное ориентирование. Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	1
4	Спортивное ориентирование. Игры на местности.	1
5	Влияние физических упражнений на организм.	1
6	Правила, судейство и организация соревнований.	1
7	Оборудование и инвентарь. ОФП. Развитие гибкости.	1
8	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
9	Подвижные игры.	1
Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (6 часов)		
10	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров. Подвижные игры.	1
11	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	1
12	Упражнения для развития силы и ловкости. Подвижные игры.	1
13	Упражнения для развития быстроты. Спортивные и подвижные игры.	1
14	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Спортивные и подвижные игры.	1
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие прыгучести.	1
Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (1 час)		
16	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	1
Топография. Знаки аварийной сигнализации (2 часа)		

17	Работа с топографической картой и компасом.	1
18	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации. Определение азимута на предмет.	1
Спортивное ориентирование (6 часов)		
19	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути.	1
20	Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1
21	Точное ориентирование на коротких отрезках.	1
22	Игры на местности.	1
23	Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию.	1
24	Соревнования по спортивному ориентированию.	1
Отработка этапов туристической полосы препятствий (10 часов)		
25	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1
26	Изготовление носилок из жердей и одежды.	1
27	Переноска пострадавшего.	1
28	Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка».	1
29	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1
30	Укладка бревна. Переправа по бревну с перилами. Параллельные верёвки.	1
31	Переправа по гати. Подъём – спуск по склону спортивным способом.	1
32	Переправа по качающемуся бревну. Переправа по бревну с шестом.	1
33	Соревнование между командами.	1
34	Соревнование между командами.	1