

Ростовская область, Октябрьского района, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»
на 2020-2021 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное
Начальное общее образование: 5 класс
Количество часов: 64

Учитель: Мехралыев Илькин Камиль оглы

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности. «Спортивный туризм» 5 класс

Личностные:

- объяснять самому себе свои некоторые черты характера, свои отдельные ближайшие цели саморазвития, наиболее заметные достижения;
- осознавать себя гражданином России и ценной частью многоликого изменяющегося мира;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

Регулятивные:

- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему;
- работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства;

Познавательные:

- предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов;
- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников
- выявлять причины и следствия простых явлений;

Коммуникативные:

- понимать точку зрения другого;
- отстаивать при необходимости свою точку зрения, аргументируя ее;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работу детей в группах, парах, индивидуальную работу.

Предметные результаты:

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение оказать первую медицинскую помощь.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «спортивный туризм»

5 класс

Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении походов, соревнований по ориентированию на местности. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности.

Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности в походе.

Виды спортивного туризма.

История развития туризма в России. Основные виды туризма и их особенности.

Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление учащихся с основными видами туризма и их особенностями.

Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований.

Преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов на школьном туристском слёте.

Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.

Основы топографии и ориентирования на местности.

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т.п.).

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

Виды деятельности:

Дискуссионное общение, опыты, игра, беседы, решение ситуационных задач и т.д.

Формы организации:

Лекции, проекты, познавательная беседа, работа в парах, деловая игра, работа в группах, практические занятия.

3 Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» 5а класс

Тема	Кол-во часов
Техника безопасности в спортивном туризме	25
Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов.	9
Итого	34

**4.Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Спортивный туризм» 5 класс.**

№ п./п.	Дата	Тема	Кол-во часов
1 четверть			
Техника безопасности в спортивном туризме (25 часов)			
1	02.09	Введение. Туризм на современном этапе. Инструктаж по ТБ.	1
2	09.09	Правила соревнований по спортивному туризму	1
3	16.09	Правила организации движения на местности и обеспечение безопасности	1
4	23.09	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения	1
5	30.09	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	1
6	07.10	Правила выполнения расчетов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях	1
7	14.10	Топографические карты и топографические знаки.	1
8	21.10	Чтение топографических карт.	1
2 четверть			
9	11.11	Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции. Техника ориентирования.	1
10	18.11	Спортивный компас. Приемы пользования компасом.	1
11	25.11	Туристические должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям.	1
12	02.12	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1
13	09.12	Способы ориентирования. Определение разметки маршрута.	1
14	16.12	Узлы, их виды	1
15	23.12	Основные элементы узла	1
3 четверть			
16	13.01	Требования к узлам	1
17	20.01	Веревка: виды и характеристика	1
18	27.01	Организация и способы мытья посуды в походе. Гашение костра, свертывание бивака.	1
19	03.02	Состав медицинской аптеки	1
20	10.02	Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждение кожного покрова.	1
21	17.02	Личная гигиена туриста	1
22	24.02	Питание в походе, сбор грибов, диких плодово-ягодных растений	1
23	03.03	Типы костров. Выбор места для кострища	1
24	10.03	Примерный набор продуктов питания для походов	1

25	17.03	Одежда и обувь туриста	1
4 четверть			
Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов. (9 часов)			
26	31.03	Правила «захоронения» бытовых отходов	1
27	07.04	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
28	14.04	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, восьмерка.	1
29	21.04	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка.	1
30	28.04	Узлы и их применение в туризме. Узлы: шкотовый, брам-шкотовый, штык.	1
31	05.05	Установка палатки в различных условиях.	1
32	12.05	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	1
33	19.05	Правила подачи сигналов бедствия	1
34	26.05	Определение погодных условий до и во время проведения похода.	1

Согласно плану внеурочной деятельности и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный туризм» в 5 классе рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год и производственным календарем на 2020, 2021 годы корректировка учебных часов не требуется

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от _____ 20__ № _____
Руководитель ШМО

Подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Бурлакова Т. Н.
подпись _____ ФИО

дата