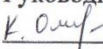



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ № 5 г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры,  
эстетического цикла  
ОБЖ и технологии  
Протокол № 7 от 14.06.2020  
Руководитель МО  
 Олексюк К.К

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 Е.Н. Рыженко  
16.06.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБОУ Гимназии № 5  
Е.С. Лойко  
Приказ № 211 17.06.2020



**Программа  
курса внеурочной деятельности  
«Юный турист»**

**Составитель:  
Бащук Галина Андреевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ – Гимназии №5**

## Содержание

<b>1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Содержание курса внеурочной деятельности.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Тематическое планирование.....</b>	<b>8</b>

## Введение

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Пешеходный туризм» для 7-х классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе авторской программы Толмачевой Н.Л. «Пешеходный туризм», используемой для реализации рабочей программы, целей и задач предмета в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия №5 г. Феодосии Республики Крым» на базовом уровне.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Усвоение и овладение обучающимися базовыми знаниями, а затем дополнительными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для занятий пешеходным туризмом.
2. Формирование потребности в углублённом освоении предмета для участия в соревнованиях по туризму различного уровня.
3. Создание условий для профессионального самоопределения личности.
4. Формирование навыков жизнеобеспечения.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Организация учебно-тренировочного процесса исходит из специфики спортивного ориентирования, которая заключается в одновременном сочетании мыслительных операций, концентрации внимания и памяти с большой физической нагрузкой. Поэтому большое внимание при организации образовательного процесса уделяется проведению практических занятий на местности. Основная форма проведения практических занятий в классе - тренинг, когда обучающиеся запоминают условные знаки, тексты, цифры, сопоставляют их; решают ситуационные задачи; выполняют упражнения на запоминание карт; разгадывают кроссворды, криптограммы. Практические занятия на местности включают в себя: общую физическую подготовку; отработку полученных знаний в сочетании с движением; учебно-тренировочные старты; специальные игры и упражнения на развитие умений и навыков, необходимых туристу.

Существенной особенностью данной программы является значительное преобладание практической части, так как в собственной деятельности школьник лучше и быстрее познает новое. Приобретение и отработка технических навыков происходит при непосредственной работе обучающихся с картой и компасом, карабинами и веревками на специально оборудованных дистанциях.

Теоретическая часть – это «мысленное» прохождение дистанции, когда ребенок вспоминает, что он делал, находит с помощью педагога, а впоследствии - самостоятельно, свои ошибки, анализирует их, находит правильное решение. Обязательным условием обучения является ведение дневника тренировок и соревнований, в котором дается характеристика этапов дистанции, самоанализ деятельности.

Повторное прохождение дистанций, упражнений до полного освоения каждым технических приемов, продуманное построение обучения от простого к сложному и возможность включиться вновь пришедшему на любом этапе тренировок - в этом заключается несомненное преимущество данной методики.

В отличие от сложившейся практики подготовки новичков через участие в соревнованиях – к накоплению опыта, когда начинающий стремится овладеть техникой преодоления препятствий, стартуя раз в неделю, накапливая лишь опыт ошибок, данная система обучения построена по другому принципу: сначала - базовые знания, затем - отработка технических приемов и контроль за их освоением, а лишь потом - закрепление навыков и накопление опыта участия в соревнованиях разного уровня.

### **Прогнозируемые результаты**

Программа "Пешеходный туризм" составлена с учётом развития, изменения и усложнения знаний по уровням программы, возрастных особенностей и среза знаний учащихся. Главной целью программы является привитие и развитие интереса к туризму и природе в целом, интересному увлечению, которое может перерасти в хобби и стать на долгие годы прекрасной формой активного досуга, и даже стилем жизни.

Это хобби даёт возможность общаться с очень разными людьми, расширяет географию общения. Пешеходный туризм даёт возможность неограниченного развития навыков и умений, расширения углубления и обобщения полученных знаний, возможность выхода на региональный, общероссийский уровень. Все перечисленные возможности формируют человека с активной жизненной позицией, думающего, анализирующего, обобщающего свои знания. Кроме известной формулы "знания - умения - навыки", формируется не менее важная категория, как любовь к своему делу. А это понятие невозможно без ответственности за чувства долга за любимое дело.

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны **уметь:**

- пользоваться картой и компасом;
- ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- оказывать доврачебную помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- укладывать рюкзак, составлять каждодневное меню в походе;
- работать с веревками и карабинами, вязать основные узлы;

В результате обучения по данной программе, учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности в однодневных походах и на практических занятиях;

- правила составления отчетов о походах;
- условные обозначения топографических карт и их значение;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **I. Введение (1 ч.)**

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

### **II. Походная подготовка (4 ч.)**

Моральная и физическая подготовка к походу. Техника безопасности в походе.

Групповое снаряжение, требования к нему. Укладка рюкзака. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи.

Движение в походе, порядок движения, отдых на маршруте. Преодоление препятствий.

Практическое занятие: отработка навыков передвижения на сложных участках местности. Преодоление естественных препятствий: склонов, подъёмов, траверсирование склона, сыпучих участков, зарослей.

Организация бивачных работ. Выбор места для лагеря, костра, установки палатки. Мероприятия при остановке на ночёвку.

Разведение костра, типы костров.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

Доврачебная помощь. Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, пауков, переохлаждении, тепловом ударе, вывихе, растяжении, пищевом отравлении. Походная аптечка.

Питание в походе. Составление ежедневного меню в походе. Меню, раскладка, перекус. Приготовление пищи на костре.

Упаковка и хранение продуктов. Как составить меню, как сохранить продукты.

### **III. Специальная подготовка по технике пешеходного туризма (15 ч.)**

Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы, каска, обувь. Применение специального личного снаряжения и требования к нему.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением и уход за ним.

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Работа с верёвками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Способы бухтовки и маркировки верёвки. Отработка навыков бухтования.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов. Взаимодействие верёвки и карабина.

Личное прохождение этапов спортивного туризма. Дистанция пешеходная. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Командное прохождение дистанции по спортивному туризму. Дистанция пешеходная. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

#### **IV. Краеведение (4 ч.)**

Физико-географическое положение Крыма

Знакомство и изучение физических карт. Крайние точки, высшая точка, основные топонимы/

Эконом-географическое положение Крыма

Знакомство и изучение карт населения, плотности полуострова. Технические центры, техногенные зоны

История родного края

Знакомство с историей основания и развития Феодосии.

#### **V. Ориентирование на местности (10 ч.)**

Карта, план, компас. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты и их масштабы. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом. Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта по компасу, движение по карте, ориентирование по карте.

Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Отличия обозначений условных знаков. Работа с картами различного масштаба.

Массовые мероприятия. Подготовка и участие в соревнованиях, слетах Изучение правил соревнований по видам спортивного туризма. Изучение Положений о соревнованиях и Условиях. Разработка тактики действий команды во время прохождения дистанций. Участие в массовых мероприятиях различных уровней как средство совершенствования умений по технике спортивного туризма.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование тем и разделов	Количество часов
I	Введение	1
II	Походная подготовка	4
III	Специальная подготовка по технике пешеходного туризма	15
IV	Краеведение	4
V	Ориентирование на местности	10
	<b>Всего</b>	<b>34</b>