

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сунтарская средняя общеобразовательная школа №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами» муниципального района «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия)

<p>Рассмотрено на заседании школьного методического объединения</p> <p>от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2016 г.</p> <p><i>Стефанович (Коптилова С.К.)</i></p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УМР МБОУ СОШ №2</p> <p><i>[Подпись]</i></p> <p>Данилова И. Е. «<u>31</u>» <u>августа</u> 2016 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ СОШ №2 им. И. С. Иванова с дошкольными группами</p> <p><i>[Подпись]</i> Иванов В. Р. «<u>31</u>» <u>августа</u> 2016 г.</p>
--	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Туризм»

5-7 класса

Руководитель:
Заболоцкий В.В.

2016-2017 учебный год

5-7 классы

Пояснительная записка

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике нашей страны методом воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой т.д. Туристская деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе.

«Основы туристической деятельности»- комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-6 классов рассчитана на 1 год. Программа включает информацию по различным областям знаний, тематически стыкуется с базовыми учебными курсами по географии, биологии, экологии, математике, основам безопасности жизнедеятельности, физическому воспитанию.

Основные цели:

- обучение умениям и навыкам по основам туристической деятельности;
- формирование представления о правилах поведения в природе, во время походов;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, взаимопомощи;
- развитие интереса к занятиям туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Задачи:

- овладение основными навыками и умениями туристической деятельности
- формирование основ здорового образа жизни
- развитие классного коллектива, лидерских способностей у детей.

Программа состоит из 2 разделов: «Организация туристского похода», «Основы топографии и ориентирования на местности».

Новизна содержания курса выражена в качественном увеличении программного времени, отводимого на изучение раздела «Топография и ориентирования на местности» Принципиальным нововведением является также распределение учебного времени на теоретические и практические занятия. Увеличение времени на проведение практических работ в помещении, на местности и туристских походов преследует цели более прочного овладения учащимися прикладными умениями и навыками. В каникулярное время, с целью повышения туристского мастерства, для учащихся будет организован поход с ночлегом (вне сетки учебного плана).

Раздел 1

Организация туристского похода

Правила безопасности в туристском походе

Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт.

Требования к снаряжению. Костровое оборудование. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Туристский бивак

Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Место установки палаток. Выбор места для костра. Типы костров и их назначения.

Организация питания в походе

Нормы питания. Походное меню и список продуктов. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов.

Медицинская подготовка

Профилактика и оказание первой помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, ушибах, переломах, отравлениях и т.д.

Веревка. Узлы

Виды узлов. Организация самостраховки.

Раздел 2

Топографии и ориентирования на местности

Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт

Отличие карты от плана. Виды карт. Классификация карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Марки компасов. Устройство компаса Адрианова.

Определение понятия «азимут».

Количество часов: всего – 68 ч.

в неделю – 2 ч.

Сетка занятий:

Примерное содержание уровня начальной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походе;
- требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- понятие карты и условных знаков карт, масштаба карты;
- устройство и правила пользования компасом;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи в полевых условиях;
- приемы профилактики потертостей, наминов;
- способы транспортировки пострадавшего;
- специфику физической подготовки к туристическим походам;
- основные охраняемые растения и животные родного края;
- основные правила поведения на природе.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно планировать место бивака;
- быстро разводить костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Организация и комплектование группы.		
2	Введение в образовательную программу.		
3	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.		
4	Организация похода.		
5	Питание в походе. Составление рациона.		
6	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.		
7	Снаряжение. Личное снаряжение.		
8	Групповое снаряжение.		
9	Первая медицинская помощь.		
10	Первая медицинская помощь.		
11	Заболевания.		
12	Ожоги и обморожения. Помощь утопающему.		
13	Устройство бивака.		
14	Работа с палаткой.		
15	Работа с палаткой.		
16	Свёртывание лагеря.		
17	Костёр, его виды.		
18	Разведение и поддержание костра.		
19	Костровое хозяйство. Меры предосторожности.		
20	Топографические карты.		
21	Спортивные карты.		
22	Компас. Строение и работа с ним.		
23	Приёмы ориентирования карты по компасу.		
24	Определение расстояний и работа с компасом.		
25	Определение расстояний и работа с компасом.		
26	Ориентирование. Первый способ ориентирования.		
27	Ориентирование. Второй способ ориентирования.		
28	Сопоставление двух способов ориентирования.		
29	Азимут истинный и азимут магнитный.		
30	Краеведение. История Павловского района, его культурное наследие.		

31	С.Колыванское и его окрестности.		
32	Выполнение краеведческих заданий.		
33	Условные знаки.		
34	Условные знаки спортивных карт.		
35	Изготовление условных знаков.		
36	Сигналы бедствия.		
37	Закрепление навыка чтения условных знаков.		
38	Закрепление навыка чтения условных знаков.		
39	Рельеф местности.		
40	Географические особенности Павловского района		
41	Географические особенности Павловского района с. Колыванское		
42	Изображение рельефа местности на спортивных картах.		
43	Закрепление практического навыка чтения рельефа.		
44	Чтение карты.		
45	Выработка навыка беглого чтения карты. Комплексное чтение карты.		
46	Перенос КП.		
47	Учебные соревнования.		
48	Учебные соревнования.		
49	Приёмы ориентирования карты.		
50	Приёмы ориентирования карты.		
51	Способы определения точки стояния.		
52	Способы определения расстояний на местности.		
53	Движение по азимуту.		
54	Движение по азимуту.		
55	Отклонение при движении по азимуту. Выход по азимуту на КП.		
56	Учебные соревнования.		
57	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.		
58	тактико-технические приёмы выбора пути движения.		
59	Узлы.		
60	Узлы.		
61	Туристская песня.		

62	Физическая подготовка (техника бега ориентировщика).		
63	Развитие выносливости.		
64	Игры на местности.		
65	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.		
66	Техника и практика движения в сложном пешеходном путешествии.		
67	Учебные соревнования		
68	Учебные соревнования		

Список литературы

- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.
- Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий): Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М., 1981.
- Берман А.Е. Юный турист. М., 1977.
- Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М. и др. Туризм в школе. М., 1983.
- Вестник детско-юношеского туризма в России. М., 1992-2003.
- Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. М., 1999.
- Кокорев Ю.М. Туризм, школа, воспитание. Минск, 1982
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. - М.,: ТЦ Сфера, 2004.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М., 1997.
- Основы туристской деятельности: Учеб. для учащихся турист. лицеев и колледжей. М., 1992.
- Потресов А.С. Спутник юного туриста. М., 1967.
- «Русский турист»: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. М., 2001.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тов и тех-мов физкультуры/ Сост. В.И. Гачопольский. М., 1987.
- Уроки ориентирования: Методические рек. в помощь рук. кружков и секций спорт. ориентирования./ Сост. Ф.С. Уховский. М., 1996.
- Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М., 1997.
- Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания для контроля и закрепление знаний. М., 1996.