

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Туризм»

для 8 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с учащимися основной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Туризм» предназначена для обучающихся 8 класса. Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также Рабочей программы воспитания МКОУ «Товарковская СОШ 1».

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся основной школы, укрепление их здоровья, оздоровление психического и физического состояния организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Программа занятий рассчитана на 34 часа. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В.В.Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и специально

подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (учитель, родитель, старший школьник). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О. И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно-ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодеятельности.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке).

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый обучающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующим его

возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у обучающихся ответственное отношение к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Принципы реализации программы:

1. Научность.
2. Доступность.
3. Целесообразность.
4. Наглядность.

Формы организации занятий:

подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, экскурсии, беседы;

В соответствии с Учебным планом МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Туризм» предусматривает 34 часа (в неделю 1 час).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Важнейшие личностные результаты освоения курса «Туризм»:

- гуманистические и демократические ценностные ориентации, готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни;
- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, гражданин Российской Федерации, житель Калужской области, житель Дзержинского района, житель пгт. Товарково);
- осознание целостности природы;
- представление о Калужской области как субъекте мирового географического пространства, её месте и роли в РФ;
- умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости её сохранения и рационального использования;
- патриотизм, любовь к своей местности, своему региону, своей стране;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям;
- образовательные результаты:
- овладение на уровне общего образования системой географических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях.

- умение формулировать своё отношение к актуальным проблемным ситуациям;
- умение использовать географические знания для адаптации и созидательной деятельности.

Метапредметными результатами освоения курса «Туризм»

1. является:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).
- *Регулятивные УУД:*
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства достижения цели.
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (разработка тактики выполнения упражнений на туристском маршруте);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выявлять причины и следствия тех или иных упражнений и заданий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели туристских навыков;
- составлять план своих действий на туристском маршруте;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

2. **Предметными результатами**

- составлять описания различных географических объектов на основе анализа разнообразных источников географической информации;
- уметь пользоваться топографическими картами;
- определять на карте свое местоположение;
- уметь пользоваться компасом;
- использовать географические знания для осуществления мер по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений;

Ученик научится:

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;

- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Ученик получит возможность научиться:

- узнает виды и типы костров;
- разведению костров по правилам пожарной безопасности;
- установке палаток в пешем походе, узнает виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правилам техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принципам работы с туристским компасом,
- правилам ориентирования по топографической карте и компасу,
- способам оказания доврачебной помощи,
- собирать туристскую аптечку;
- завязыванию различных видов туристских узлов и способам их применения;
- организовывать туристский бивак и узнает правила расположения его элементов.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы первого года обучения:

1. Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт».
2. Природа родного края. Климат, рельеф Калужской области. Изучение лекарственных растений.
3. Топографическая карта. Топографические знаки. Легенда.
4. Знакомство с компасом. Компас. Азимут.
5. Туристский бивак. Разучивание туристских песен.
6. Снаряжение туриста.
7. Оказание первой медицинской помощи.
8. Страховка туриста.
9. Беседы по экологии.
10. Изготовление рисунков и газет на туристскую тему.
11. Бивак. Установка палатки.
12. Приготовление пищи в походе. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.
13. Костры и костровые принадлежности. Типы костров и их назначение.

Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

- 14. Организация костра в походных условиях.** Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.
- 15. Экскурсия в школьный краеведческий музей.** Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».
- 16. Знакомство с картой Калужской области.** «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.
- 17. Туристские узлы.** Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п.: Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.
- 18. Постановка дистанции, мини-соревнования между командами.** Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт»	2	2	0
2.	Природа родного края	3	2	1
3.	Изучение лекарственных растений	1	1	0
4.	Топографические знаки	4	2	2
5.	Знакомство с компасом	3	1	2
6.	Разучивание туристских песен	2	1	1
7.	Снаряжение туриста	1	0,5	0,5
8.	Оказание первой медицинской помощи	4	2	2
9.	Страховка туриста	2	1	1
10.	Беседы по экологии	1	1	0
11.	Изготовление рисунков и газет на туристскую тему	1	0	1
12.	Бивак. Установка палатки	1	0	1
13.	Приготовление пищи в походе	2	0	2
14.	Костры и костровые принадлежности	2	1	1
15.	Организация костра в походных условиях	2	0	2
16.	Экскурсия в районный краеведческий музей	1	0	1
17.	Туристские узлы	2	1	1
	Итого:	34	15,5	18,5