Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа №2

(МБОУ СОШ №2)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением Педагогического Совета  Протокол №1  от 28 августа 2019г. |  |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Пешеходный туризм**

**(наименование программы)**

**основное общее образование**

**(уровень образования)**

**спортивно-оздоровительное направление**

**(направление программы)**

Составитель: Гурнович Татьяна Евгеньевна, учитель физической культуры

2019- 2020 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою родину;

-.формирование бережного отношения к природе;

- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;

- развитие самостоятельности;

- формирование личной ответственности перед командой;

- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям;

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- использование знаково- символических средств представления информации;

- формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**Предметные результаты:**

**-**опыт участия в походе;

- формирование умения передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- формирование умения оказывать первую медицинскую помощь;

- формирование умения организовывать походный быт;

- освоение знаний основ топографии и ориентирования.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа «Пешеходный туризм» основывается на нескольких блоках:

1. Вводное занятие, введение в образовательную программу.
2. Подготовка и проведение походов, организация бивака, приготовление пищи, безопасность участников.
3. Топография и ориентирование.
4. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.
5. Туристическая техника и снаряжение.
6. Физическая подготовка.
7. Итоговое занятие.

1. Вводное занятие, введение в образовательную программу:

- знакомство с программой туристко-краеведческой подготовки;

- чем полезны и интересны походы и экскурсии.

Зарождение туризма в дореволюционной России и во всем мире, первые походы. Зарождение спортивного туризма. Виды туризма, их особенности. Пешеходный, горный, водный, лыжный и вело туризм.

2. Подготовка и итог похода. Техника безопасности

Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий).

3. Топография и ориентирование

Проведение туристических походов. В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.

Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его, текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

4. Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Личная гигиена туриста. Подгонка обуви как предотвращение потертостей мозолей. Умение оказать помощь при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Наложение повязок. Состав минимальной аптечки для ПВД. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

1. Туристическая техника и снаряжение. Туристские узлы.

Личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Групповое снаряжение туристов: палатки, спальники, костровое снаряжение, тенты, аптечка, ремонтный набор, хозяйственный набор и т. д. Ремонт снаряжения. Тип палаток и их постановка. Хранение и переноска посуды. Топоры, пилы и требования к ним.

Обучение основных типов узлов: прямой, стремя, схватывающий, проводник, булинь.

1. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

1. Походы.

Выходы группой в различные места за пределами города.

1. Итоговое занятие.

Подведение итогов за год.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

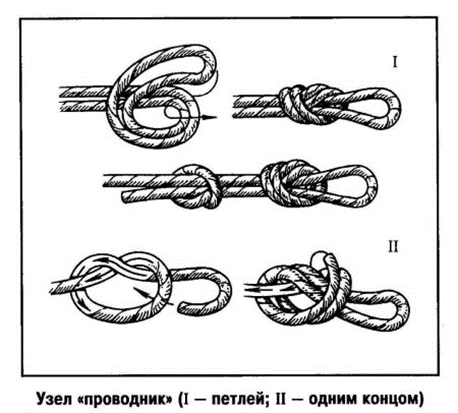
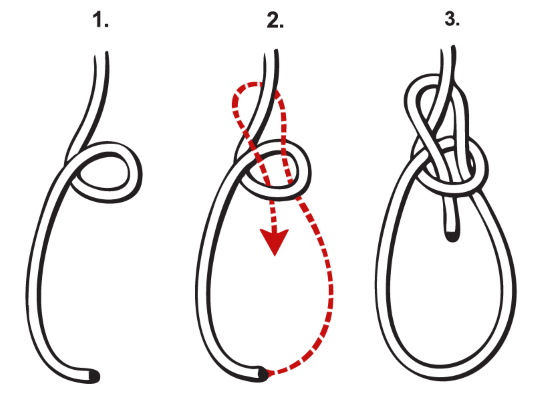
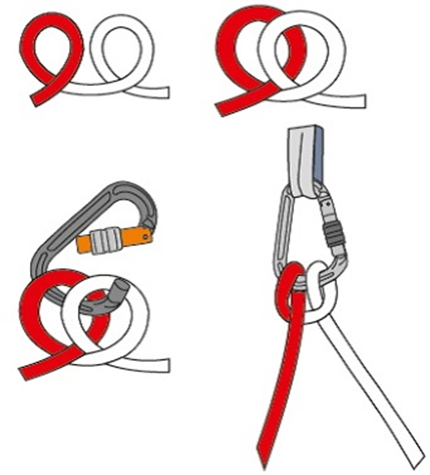
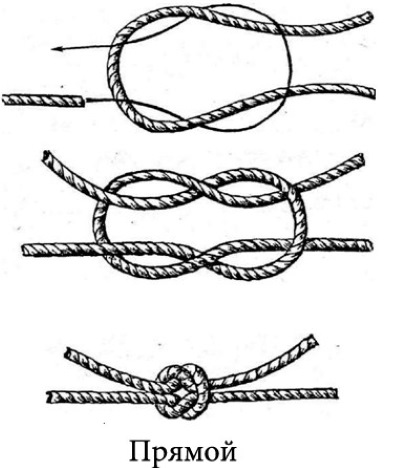
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие, введение в образовательную программу | 2 |
| 2 | Подготовка и итог похода. Техника безопасности. | 10 |
| 3 | Топография и ориентирование | 6 |
| 4 | Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля | 2 |
| 5 | Туристическая техника и снаряжение. Туристские узлы | 8 |
| 6 | Физическая подготовка | 4 |
| 7 | Походы | 34 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 |
|  | Итого: | 68 |

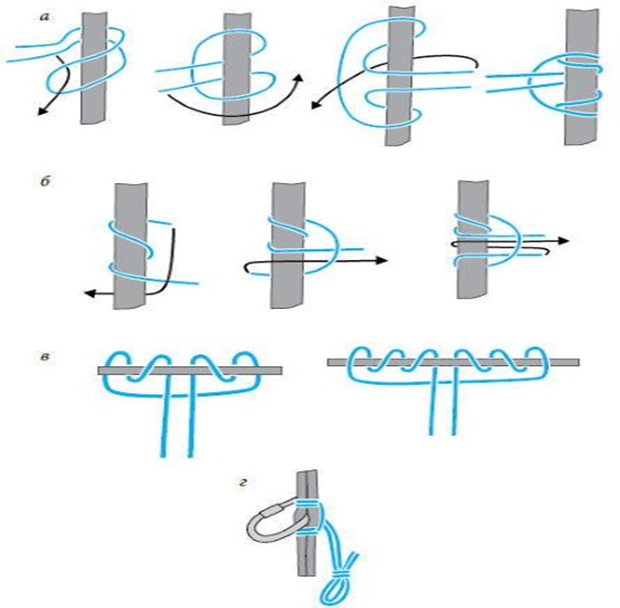
**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
| Парни | | | Девушки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег на 20м (сек) | | | | | | |
| 11 | 3,9 | 4,0-4,1 | 4,2-4,3 | 4,0 | 4,1-4,3 | 4,4-4,6 |
| 12 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,4 | 3,9 | 4,0-4,3 | 4,4-4,6 |
| 13 | 3,4 | 3,5-3,9 | 4,0-4,2 | 3,8 | 3,9-4,2 | 4,3-4,5 |
| 14 | 3,4 | 3,5-3,8 | 3,9-4,1 | 3,7 | 3,7-4,0 | 4,1-4,3 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| 11 | 38 | 33-37 | 28-32 | 36 | 31-35 | 26-30 |
| 12 | 41 | 35-40 | 30-34 | 41 | 35-40 | 29-34 |
| 13 | 44 | 39-43 | 34-38 | 43 | 37-42 | 31-36 |
| 14 | 48 | 43-47 | 39-42 | 45 | 39-44 | 34-38 |
| Бег на 60 м(сек.) | | | | | | |
| 11 | 9,5 | 9,6-10,0 | 10,1-10,6 | 10,1 | 10,2-10,7 | 10,8-11,3 |
| 12 | 9,3 | 9,4-9,8 | 9,9-10,2 | 9,7 | 9,8-10,5 | 10,6-11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6-9,1 | 9,2-9,6 | 9,3 | 9,4-9,9 | 10,0-10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5-9,0 | 9,1-9,5 | 9,1 | 9,2-9,8 | 9,9-10,5 |

**Узлы:**

****

****