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:

Алешина Марина Александровна,

учитель физической культуры,

2019 – 2020 учебный год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят школьного возраста. Туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Школьный туризм позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Совместные походы и экскурсии научат школьников коммуникабельности и человечности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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 посредством туризма;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметнымирезультатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении 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;
* 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;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* формировать навыки туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, связанных с туризмом, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) туризма, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 7 класса должны:

знать:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
* вопросы туризма и экологии;
* основы топографии и ориентирования;
* умение ориентироваться по местным признакам;
* иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
* способы преодоления различных естественных препятствий;
* основные исторические и географические сведения о родном крае.

уметь:

* передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
* организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
* передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
* уметь правильно применять туристские узлы;
* организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В работе используются виды деятельности: оздоровительный, познавательный, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность.

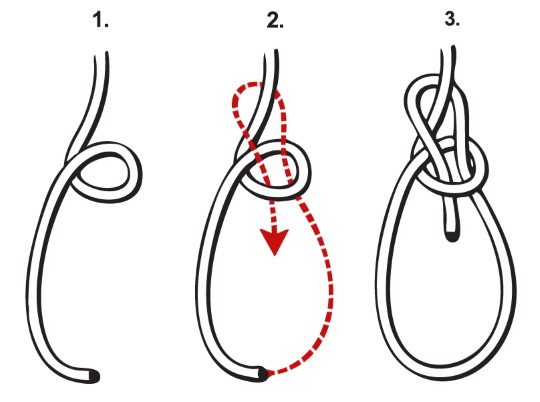
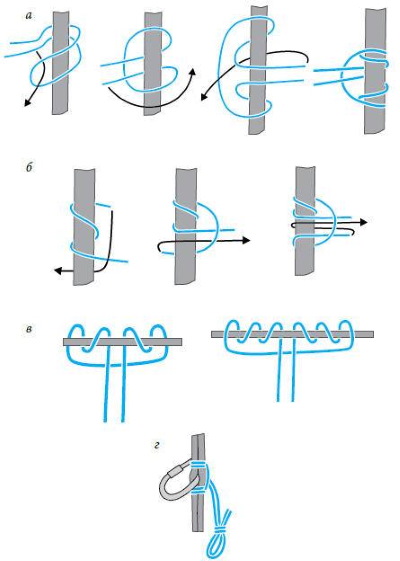
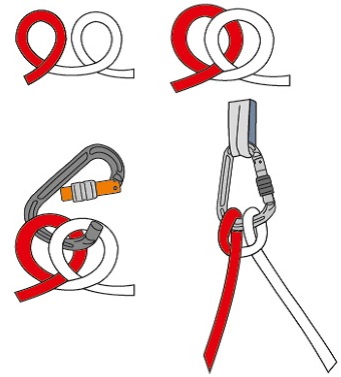
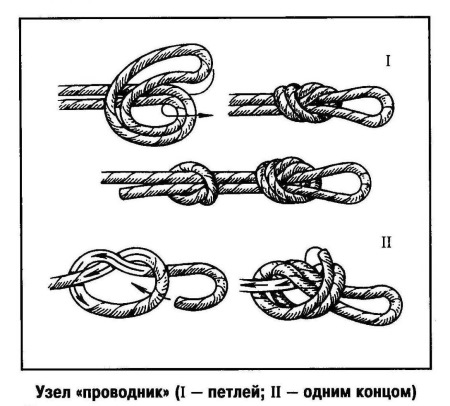
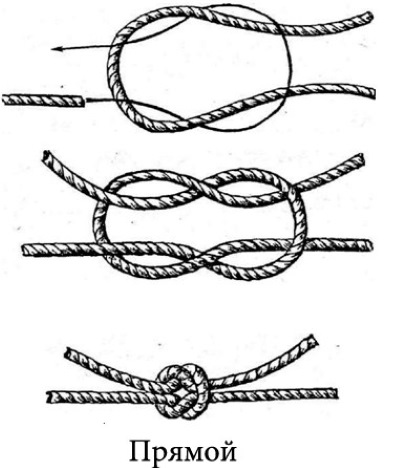
Формы организации деятельности: походы, спортивные игры, практические занятия в помещениях и на местности, проведение бесед по охране природы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала | Объем часов |
| Теоретическая часть | Азбука туризма | Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для общества. | 2 |
| Основы медицинских знаний | Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. | 4 |
| Организация питания в походе | Значение правильной организации питания в походе. | 3 |
| Туристское снаряжение | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. | 6 |
| Туристские узлы | Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. | 4 |
| Основы краеведения | Достопримечательности Хакасии | 2 |
| Практическая часть | Походы | Применение полученных знаний на практике | 47 |
| Итого | | | 68 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Наименование темы | Кол-во часов |
| 1-21 | Теория (21 час) | Инструктаж по ТБ. Виды туризма; особенности пешеходных походов. История туризма. | 1 |
| Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. | 1 |
| Обувь и одежда туриста, уход за ногами и обувью во время похода. | 2 |
| Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Рюкзак туриста. | 1 |
| Индивидуальный медицинский пакет туриста. Меры предупреждения травм и заболеваний. | 1 |
| Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.  Составление меню и раскладка продуктов. | 2 |
| Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. | 1 |
| Достопримечательности Хакасии. | 2 |
| Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. | 2 |
| Распределение обязанностей в походе. | 1 |
| Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Личное и групповое снаряжение. | 1 |
| Бивак.  Преодоление пеших препятствий. | 2 |
| Основные туристские узлы: прямой, булинь, стремя, проводник схватывающий. | 3 |
| Достоинства и недостатки узлов. Применение узлов. | 1 |
| 22-68 | Практика (47 часов) | Походы | 47 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

****