

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)



УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБОУ «СОШ №12»

от 21.06.2019 № 186

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Туристыя»
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Наумова Юлия Александровна,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск - 2019

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	9

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Основы туризма Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека. Виды туризма.	Беседы, практическое занятие	Познавательная
2	Безопасность юного туриста Правила поведения юных туристов в лесу, у водоёма, на болоте. Правила передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила гигиены туриста. «Кодекс чести юного путешественника». Игры на темы: «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».	Беседы, практическое занятие. Ролевая игра	Игровая Познавательная Досуговое общение
3	Азбука туристско-бытовых навыков Туристическое снаряжение: личное. Уход за личным снаряжением. Рюкзак и его содержание. Личная гигиена юного туриста. Организация биваков. Разновидности костров. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке.	Практические занятия. Упаковка палатки для транспортировки. Занятие на местности Практические занятия. Организация бивачных работ. Практико- ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение Игровая
4	Кухня юного туриста Продукты в походе. Туристическая посуда.	Беседа. Практические занятия.	Познавательная Досуговое общение
5	Азбука топографии Мой дом План местности. Топографическая карта. Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движение по плану от дома до школы Условные знаки.	Практические занятия. Практические занятия на местности.	Познавательная Досуговое общение

	Ориентирование по сторонам горизонта.		
6	<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p> <p>Ориентирование на местности. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Ориентиры на местности. Виды туристского ориентирования. Способы отметки на КП</p> <p>Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП»</p> <p>Экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Занятия на – местности</p> <p>прохождение маршрута.</p> <p>Экскурсионное ориентирование по легенде.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Игровая</p> <p>Экскурсионная</p>
7	<p>В гостях у доктора Айболита</p> <p>Игра «Айболит»</p> <p>Индивидуальная медицинская аптечка</p> <p>Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок</p>	<p>Практическое занятие.</p> <p>Занятия на местности.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Игровая</p>
8	<p>Основы краеведения</p> <p>Моя родословная</p> <p>Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.</p> <p>Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы.</p> <p>Природное наследие.</p> <p>Рисование зимнего двора, парка (леса).</p> <p>Выполнение аппликации «Сказки зимы»</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Экскурсионная прогулка</p> <p>Встреча с интересными людьми</p>	<p>Познавательная</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Игровая</p> <p>Экскурсионная</p> <p>Творческая</p>
9	<p>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</p> <p>Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Просмотр презентации</p>	<p>Познавательная</p>
10	<p>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Туристические игры. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Походы.</p> <p>Тестирование-диагностика функционального и физического развития.</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Игра</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Экскурсионная</p>

2 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Основы туризма Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя. Виды туризма.	Беседы, практическое занятие.	Познавательная
2	Безопасность юного туриста Правила поведения юных туристов в горах. Правила обращения с огнём; правила обращения с опасным инструментом и специальным инвентарём; правила общения с местными жителями; Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов)», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке»	Беседы, практическое занятие. Ролевая игра	Игровая Познавательная Досуговое Общение
3	Азбука туристско-бытовых навыков Туристическое снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе. Укладка рюкзака. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц). Палатка. Установка палаток. Костер. «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Звёздный» Топливо, правила хранения.	Практико-ориентированное упражнение Игра-соревнование	Познавательная Проблемно-ценностное общение Игровая
4	Кухня юного туриста Калорийность продуктов в походе. Питьевой режим на туристской прогулке. Приготовление пищи на костре.	Беседа. Практические занятия.	Познавательная Досуговое общение
5	Азбука топографии Моя школа, школьный двор План местности. Топографическая карта. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по	Практические занятия. Экскурсия помещениям. Практические занятия на	Познавательная Досуговое общение Экскурсионная

	схеме (плану) школы или школьного двора. Условные знаки. Топографический кроссворд. Топографический диктант. Ориентирование по сторонам горизонта	местности.	
6	Туристское и экскурсионное ориентирование Ориентирование на местности. Ориентиры на местности. Легенда карт. Азимут. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП» Экскурсионное ориентирование	Занятия на местности – прохождение маршрута. Экскурсионное ориентирование по легенде.	Познавательная Проблемно-ценностное общение Игровая Экскурсионная
7	В гостях у доктора Айболита Оказание первой доврачебной помощи Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Игра «Айболит» Индивидуальная и групповая медицинские аптечки Способы транспортировки пострадавшего	Практическое занятие. Занятия на местности.	Познавательная Проблемно-ценностное общение Игровая
8	Основы краеведения Выдающиеся земляки Учащиеся школы-спортсмены. Школа, в которой я учусь. Рисование спортивной площадки.	Практические занятия. Экскурсионная прогулка Встреча с интересными людьми	Познавательная Досуговое общение Игровая Экскурсионная Творческая
9	Азбука спортивно-оздоровительного туризма Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма. Страховка и самостраховка. Переправа. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Туристские узлы и их применение	Беседа Практическое занятие Просмотр презентации	Познавательная Проблемно-ценностное общение
10	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Туристические игры. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Походы. Тестирование-диагностика функционального и физического развития.	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения Игра	Познавательная Игровая

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год реализации

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количес тво часов</i>
	<i>Основы туризма</i>	2
1	Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.	1
2	Виды туризма.	1
	<i>Безопасность юного туриста</i>	6
3	Правила поведения юных туристов в лесу, у водоёма, на болоте.	1
4	Правила передвижения по дорогам.	1
5	Правила обращения с огнём.	1
6	Правила гигиены туриста.	1
7	«Кодекс чести юного путешественника».	2
	<i>Азбука туристско-бытовых навыков</i>	8
8	Туристическое снаряжение: личное.	2
9	Уход за личным снаряжением.	1
10	Рюкзак и его содержание.	1
11	Личная гигиена юного туриста.	1
12	Организация биваков.	1
13	Разновидности костров.	2
	<i>Кухня юного туриста</i>	4
14	Продукты в походе.	2
15	Туристическая посуда.	2
	<i>Азбука топографии</i>	12
16	Мой дом	2
17	План местности.	2
18	Топографическая карта.	2
19	Условные знаки	3
20	Экскурсия. Ориентирование по сторонам горизонта	3
	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	10
21	Ориентирование на местности	3
22	Север, юг, запад, восток.	2
23	Компас и его назначение.	1
24	Ориентиры на местности	1
25	Виды туризма.	1
26	Способы отметки на КП	1
27	Экскурсионное ориентирование	1
	<i>В гостях у доктора Айболита</i>	4
28	Индивидуальная медицинская аптечка	2
29	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2
	<i>Основы краеведения</i>	4
30	Моя родословная	1
31	Земляки-спортсмены	1
32	Природа нашего края	2
	<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>	8

33	Пешеходный туризм.	4
34	Полоса препятствий пешеходного туризма.	4
	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	10
35	Туристические игры.	3
36	Комплекс физических упражнений	3
37	Подвижные игры для развития общей и специальной выносливости.	3
38	Тестирование-диагностика функционального и физического развития	1
Итого		68

2 год реализации

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>
	<i>Основы туризма</i>	2
1	Спортивный туризм	1
2	Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя	1
	<i>Безопасность юного туриста</i>	6
3	Правила поведения юных туристов в горах.	1
4	Правила обращения с опасным инструментом и специнвентарём.	2
5	Правила общения с местными жителями.	1
6	Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр.	2
	<i>Азбука туристско-бытовых навыков</i>	8
7	Туристическое снаряжение: групповое.	1
8	Распределение группового снаряжения в походе.	1
9	Укладка рюкзака	1
10	Гигиена туристической группы.	1
11	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	1
12	Палатка. Установка палаток.	1
13	Костер: топливо и правила хранения.	2
	<i>Кухня юного туриста</i>	4
14	Питьевой режим на туристской прогулке.	2
15	Приготовление пищи на костре.	2
	<i>Азбука топографии</i>	12
16	Моя школа, школьный двор.	3
17	Спортивная карта.	1
18	Условные знаки спортивной карты.	3
19	Топографический кроссворд.	1
20	Топографический диктант.	1
21	Ориентирование по тропам.	3
	<i>Туристское и экскурсионное ориентирование</i>	10
22	Ориентирование на местности по карте.	4
23	Виды ориентирования.	1
24	Легенда карт.	2
25	Азимут.	2
26	Соревнования по ориентированию.	1
	<i>В гостях у доктора Айболита</i>	4
27	Виды повреждений. Первая помощь.	2
28	Способы транспортировки пострадавшего	2

	<i>Основы краеведения</i>	4
29	Выдающиеся земляки	1
30	Учащиеся школы-спортсмены	1
31	Школа, в которой я учусь	2
	<i>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</i>	8
32	Страховка и самостраховка.	2
33	Переправа.	2
34	Туристские узлы и их применение	4
	<i>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</i>	10
35	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	3
36	Бег с препятствиями и по пересечённой местности.	3
37	Поход.	3
38	Тестирование-диагностика функционального и физического развития	1
Итого		68