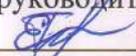
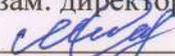


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №44
с углубленным изучением отдельных предметов"

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол №2
от 02.09.2019
руководитель МО

Е.Г. Тюрина

Согласовано:
зам. директора по ВР

О.К. Майорова



**Программа курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного клуба
«Юный Турист»**

(для учащихся 5-9 классов)

Составитель:
Н.А. Перминова,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	5
3	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	7
4	Тематическое планирование	8

Образовательная программа клуба «*Юный турист*» МБОУ «СОШ №44» спортивно – оздоровительной направленности рассчитана на возрастную категорию подростков среднего школьного возраста (11-14 лет). Срок реализации данной программы 1 год, 210 часов в каникулярное время.

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что туризм и спортивно – оздоровительная направленность в школе непосредственно связана с учебно – воспитательным процессом и способствует широкому ознакомлению учащихся со здоровым образом жизни.

Важным направлением в воспитании подрастающего поколения является формирование чувства патриотизма, любви к Родине, гордости за историческое прошлое своего народа. Одним из наиболее эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности воспитанника клуба является туристическая деятельность. Она объединяет все стороны воспитания.

Цель: воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи, ознакомление воспитанников с природными особенностями нашего региона; изучение исторического наследия Кемеровской области.

Задачи программы:

- 1) воспитывать патриотические, морально – волевые и физические качества, средствами спортивно - оздоровительного туризма;
- 2) углублять знания воспитанников клуба по туризму, краеведению и основам безопасности жизнедеятельности;
- 3) пропагандировать здоровый образ жизни, соблюдать правила, законы и традиции туристической деятельности;
- 4) повышать мастерство, туристические умения и навыки;
- 5) воспитывать любовь к Отечеству, расширять знания по истории родного края, способствовать приобретению воспитанниками навыков туризма;
- 6) формировать общественную активность учащихся, развивать интерес к туристической работе в школе;
- 7) воспитывать гуманное отношение членов клуба к живой природе во время проведения туристических походов, слетов, экскурсий, разумного и доброжелательного отношения к окружающему миру;
- 8) закреплять навыки бережного отношения к природе.

Содержание программы предполагает сочетание групповых и индивидуальных форм работы.

Группа формируется на основе предварительного собеседования и начальной диагностики индивидуальных возможностей учащегося. Занятия проводятся во время школьных каникул, так же рассчитаны на практико-ориентированную деятельность и досугово-развивающие дела.

Условия реализации программы «Юный турист» предусматривают проведение занятий, как с полным составом членов клуба, так и индивидуально.

Формы занятий в рамках образовательной программы:

- информационное занятие;
- практическое занятие;

- интегрированное занятие.

Педагогические принципы деятельности клуба «Юный турист».

Принцип ответственности.

Закон: «Мое слово не должно расходиться с делом»

В коллективе клуба каждый несет определенную деятельность за порученное дело.

Принцип полезности.

Сходить в турпоход с целью благоустройства, созидания.

Принцип творческого развития.

Создание в клубе творческой атмосферы, подводить итоги, анализировать деятельность клуба, оформлять выставки, проводить агитационную работу с учащимися школы.

Принцип демократичности.

Создание условий для выбора вида деятельности, что позволяет учащимся развивать свою индивидуальность, свободу выбора творческой деятельности.

Принцип коллективизма.

Создание условий для сплочения участников объединения.

Принцип преемственности.

Преемственность курсов в образовательной части, преемственность традиций школы.

Обоснование необходимости программа: программа направлена на изучение основ безопасности жизнедеятельности обучающимися, туризма и спортивно - оздоровительной работы в школе.

Результаты освоения программы курса

По окончании программного курса обучающиеся **должны знать**:

- порядок организации и правила поведения в походах;
- вопросы туризма и экологии;
- иметь представление об истории и природных условиях нашей области;
- иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

По окончании программного курса обучающиеся **должны уметь**:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь.

Уровень освоения образовательной программы и оценка успешности реализации возможностей, умений и навыков, обучающихся происходит в процессе занятий в течение учебного года: туристических слётов, походов, конкурсов, викторин, игр, участия в туристических играх, школьных экскурсиях.

У обучающихся будут сформированы УУД:

Личностные

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.
- экологического мышления;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме, о личной гигиене, называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

- понимать
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «Физическая культура и туризм», «Физические упражнения», «Турист», «Туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;

Коммуникативные

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в походах.

Содержание программы деятельности клуба с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание:

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

История развития туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и д.р. Характеристика каждого вида.

2. Туристское снаряжение.

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия.

Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток.

3. Туристский быт.

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы).

Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры.

Набор продуктов. Меню. Приготовление пищи. Режим дня.

Игры в походе.

4. Личная гигиена туриста.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви.

Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

5. Физическая подготовка юного туриста.

Беговые, прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), ОФП подготовка учащихся.

6. Первая (доврачебная) помощь в походе.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке.

7. Туризм - активный вид спорта.

Туристический поход по маршруту средней сложности

Организация туристского похода.

Практическое занятие по организации туристического похода.

Отработка практических навыков в ориентировании на местности, преодолении препятствий, организации туристского быта.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	форма	Планируемые результаты (УУД)
1.	<p><u>Осенние каникулы</u></p> <p>1. Подготовка документации работы Клуба</p> <p>2. Заседание Совета Клуба</p> <p>3. Подготовка и участие к фото конкурсу «Как я провел это лето»</p> <p>4. Подготовка и участие к конкурсу «Открываем Сибирь»</p>	<p>18 часов</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>6</p>	групповая	<p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека. - интерес к изучению истории и культуры родного края; - первоначальные туристские умения и навыки. - экологического мышления; - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; <p><u>Предметные</u></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях. <p><u>Метапредметные</u></p> <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - первоначальным туристическим умениям и навыкам; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - беречь и защищать природу экологическое мышление.
2.	<p><u>Зимние каникулы</u></p> <p>1. Разработка зимнего оздоровительного-туристического похода «Поход выходного дня - Зима 2021 года»</p> <p>2. Организация и проведение Зимнего оздоровительного-туристического похода «Поход выходного дня - Зима 2021 года»</p>	<p>8 часов</p> <p>4</p> <p>4</p>	групповая	<p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека. - интерес к изучению истории и культуры родного края; - первоначальные туристские умения и навыки. - экологического мышления; - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; <p><u>Предметные</u></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях. <p><u>Метапредметные</u></p> <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - первоначальным туристическим умениям и навыкам; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - беречь и защищать природу экологическое мышление.
	<p><u>ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ</u></p> <p>1. Разработка и подготовка летнего оздоровительного-туристического похода «Лето 2021 года»</p> <p>2. Организация и проведение летнего оздоровительного-туристического похода «Лето 2021 года»</p> <p><u>Летний Туристический Поход 5 Дней</u></p> <p>Туризм - активный вид спорта.</p> <p>Туристический поход по маршруту средней сложности</p> <p>Организация туристского похода.</p> <p>Практическое занятие по организации туристического</p>	<p>184 часов</p> <p>10</p> <p>174</p>	<p>групповая</p> <p>групповая</p>	<p><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека. - интерес к изучению истории и культуры родного края; - первоначальные туристские умения и навыки. - экологического мышления; - понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; <p><u>Предметные</u></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов; - самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях. <p><u>Метапредметные</u></p> <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу. - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - первоначальным туристическим умениям и навыкам; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей; - беречь и защищать природу экологическое мышление.

	<p>похода. Отработка практических навыков в ориентировании на местности, преодолении препятствий, организации туристского быта. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию</p>		<p><u>Познавательные</u> - понимать - изучать «Кодекс туриста»; - различать виды туристской деятельности; - характеризовать основные физические качества;</p> <p><u>Коммуникативные</u> - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самостоятельный, спортивный) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; - участвовать в походах.</p>
--	---	--	---