


**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №5»**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании педагогического  
совета  
протокол №1  
от «29» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Заместитель директора по  
учебно – воспитательной работе  
Севостьянова А.В.   
от «29» августа 2019г.

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Основы туризма и краеведения»**

6-7классы

**Срок реализации**  
2 года

**Разработчик: Казаченко Александр Васильевич,  
учитель физической культуры**

**г. Людиново  
2019г.**

## Планируемые результаты реализации программы (6 кл)

### Развитие УУД

#### Личностные

##### *Ученик научится :*

- положительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- интересоваться историей Отечества и культуры родного края;
- первоначальным туристским умениям и навыкам.

##### *Ученики получат возможность научиться:*

- умениям и навыкам, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

#### Предметные

##### *Ученик научится:*

- поступать в соответствии с правилами безопасности на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- правилам поведения в экстремальной ситуации;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать оздоровительное значение занятий туризмом для организма человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- применять способы развития основных физических качеств, необходимых туристу (силы, быстроты, выносливости);
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста, в быту, в необустроенных природных условиях.
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего.

#### Метапредметные

##### Регулятивные

##### *Ученик научится:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### *Ученик получит возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам (запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками, выбирать и оборудовать место для привала);
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

### **Познавательные**

#### ***Ученик научится:***

- читать простейшие топографические карты, проходить маршрут, ориентируясь по топографической карте с помощью руководителя;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «туристические возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Ученик научится:***

- следовать традициям старших ребят, участников школьного творческого объединения «Турист»
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- 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, самостоятельный, 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 ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

## **Планируемые результаты реализации программы (7 кл)**

### **Развитие УУД**

### **Личностные**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- 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 Отечества и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки (выбор места для бивуака и установка классической палатки, разведение костра и приготовление пищи (с помощью руководителя));
- экологическая дисциплина в природной среде.

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Предметные**

#### ***Ученик научится:***

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- 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 необустроенных природных условиях, в быту.
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

#### ***Ученик научится:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- 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, экологически мыслить.

### **Познавательные**

#### ***Ученик научится:***

- читать простейшие топографические карты; - следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты ( по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Ученик научится:***

- следовать традициям старших ребят, участников школьного творческого объединения «Турист»
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

**Ученик получит возможность научиться:**

- 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, самодеятельный, 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;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего
- участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

**6 класс**

**Содержание программы**

№	Тема занятия	Задачи занятия
1	Вводное занятие	Формировать понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности в процессе игровой и туристической деятельности. Разучить эстафетный бег.
2	Подготовка к походу. Игра – путешествие «Готовимся к походу»	Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка). Изучить « Кодекс туриста».
3	Поход - прогулка	Преодолеть туристический маршрут «». Обучить первоначальным навыкам туриста. Воспитывать позитивное отношение детей «на маршруте». Учить самостоятельности. ...
4- 5- 6	Быт, кухня и безопасность юного туриста	Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке, выбор и уход за туристической посудой, приготовление пищи на костре. Уход за туристическим оборудованием. Питьевой режим на маршруте. Изучить « Кодекс туриста».

		Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, приготовлению пищи на костре. Упаковка и транспортировка продуктов. Выбор и уход за туристической посудой. Изучить «Кодекс туриста».
	Викторина «Знатоки туризма»	Оценить уровень знаний по курсу. Развивать творческие способности. Формировать умение работать в коллективе. Воспитывать чувство здорового соперничества и взаимопомощи в процессе игры.
7-8-9-	Экскурсии важное средство познания.	<b>Экскурсия</b> в лес. Изучить жизнь муравейника. <b>Экскурсия</b> в лес. Изучить экологическое состояние приземных слоёв атмосферы в п. Павда <b>Экскурсия</b> на берег реки Павда. Изучить влияние окружающей среды на состояние воды в реке Павда. Изучить историю строительства плотины на реке Павда. Определить состояние воды на предельно допустимые концентрации (ПДК) в воде.
10- 11	Туризм и краеведение в нашем регионе	Рассказать о туристских возможностях родного края. Конкурс юных краеведов «Знатоки родного края».
12- 13- 14	Топография и Ориентирование на местности	Значение топографии для туристов. Карты, используемые в ПВД. Основные условные обозначения Научить определять стороны горизонта. Обучить ориентированию на местности по местным предметам, небесным светилам и др. природным признакам Игра: Спортивное Ориентирование на местности.
15	Туристские узлы и их назначение	Обучить простым узлам. Игра «Узелок завяжется - узелок развяжется».
16- 17	Песни юного туриста	Прослушать песни в авторском исполнении (в записи), разучивание и исполнение песен.
18- 19- 20- 21	ОФП юного туриста	Значение физической подготовки для туриста. Развивать основные двигательные качества. Закаливание организма.
22	Туристская символика и атрибутика	Туризм начинается с детства. Познакомить детей с символикой, ритуалами и атрибутами туристов. Изучить «Кодекс туриста»
23 - 24- 25	Природоохранн ые акции	Выпуск плакатов на природоохранную тематику. Экологическая тропа как средство целостного восприятия природы на примере окружающих горнотаёжных ландшафтов. Использование экологических «тропинок» Подготовка фотовыставки:
26 -27- 28- 29- 30-31- 32	Походы выходного дня (ПВД)	Закрепить первоначальные навыки и умения по туризму.

33-34	Отчёт о походе	Обучить выпуску и презентации стенных газет
		Составление отчёта и несложных презентаций о походе
<b>Итого: 34часа, 1 час в неделю</b>		

#### Тематическое планирование 6 класс

№	Тематика	Количество часов
1	Вводное занятие. Подготовка к походу	2ч
2	Поход- знакомство	3ч
3	Быт, кухня и безопасность юного туриста	3ч
4	Экскурсии	3ч
5	Туризм и краеведение нашего региона	1ч
6	Топография и ориентирование на местности	3ч
7	Туристские узлы	1ч
8	Песни юного туриста	2ч.
9	ОФП юного туриста	4ч.
10	Туристская символика и атрибутика	1ч
11	Природоохранные акции	3ч
11	Отчет о походе	2ч
12	Походы выходного дня (ПВД)	6ч

**Итого за год: 34часа, 1час в неделю.**

#### 7 класс

#### Содержание программы

	Тема занятия	Задачи занятия
1	Вводное занятие	Формировать понятие здоровья как важнейшей жизненной ценности в процессе игровой и туристической деятельности. Разучить эстафетный бег.
2	Подготовка к походу.	Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка). Изучить « Кодекс туриста».
3-4	Поход – прогулка	Преодолеть туристический маршрут «» №1. Обучить первоначальным навыкам туриста. Воспитывать позитивное отношение детей «на маршруте». Учить самостоятельности. ... Преодолеть маршрут №2 «»
4-	Быт, кухня и безопасность юного туриста	Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке. Выбор и уход за туристической посудой. Приготовление пищи на костре. Изучить « Кодекс туриста».

5		Обучить сбору и заготовке лекарственного сырья, приготовлению тонизирующих напитков, чайной церемонии в походе. Изучить « Кодекс туриста». Сюжетно - ролевая игра «Туристическое кафе».
5	Викторина «Знаюки туризма»	Оценить уровень знаний по курсу. Развивать творческие способности. Формировать умение работать в коллективе. Воспитывать чувство здорового соперничества и взаимопомощи в процессе игры.
7-	Экскурсии важное средство познания.	<b>Экскурсия.</b> Изучить сезонные изменения погоды (основные показатели) на основе календаря погоды Состояние растительности(внешний облик) на момент исследования.
3-		<b>Экскурсия</b> Беседа о развитии туризма в нашем районе. Экскурсия на базу активного отдыха «Кедровая рось».
9-		<b>Экскурсия.</b> Познакомиться с условиями и требованиями проведения конкурсов «Экологическая тропа» (школьный уровень). Использование туристических и экологических троп.
10		<b>экскурсия</b> в зимний лес с целью изучения
11	Туризм и краеведение нашего региона	Рассказать о туристских возможностях родного края.
12		Экскурсия в краеведческий музей с целью исследования
13	Топография и Ориентирование на местности	Значение топографии для туристов. Карты, используемые в ПВД. Основные условные обозначения
14		Научить определять стороны горизонта. Обучить ориентированию на местности по местным предметам, небесным светилам и др. природным признакам
15		Игра: Спортивное Ориентирование на местности.
16	Туристские узлы и их назначение	Обучить простым узлам. Игра «Узелок завяжется - узелок развяжется».
17 .18 .19	Природоохранные акции	<b>Выпуск памятки</b> природоохранной тематики «Туристы, берегите и охраняйте природу!»  Подготовка фотовыставки: «Среда обитания»
20- 21 22	ОФП юного туриста . Соревнования с	Значение физической подготовки для туриста. Развивать основные двигательные качества. Закаливание организма.



23	элементами туризма.	
24	Туристская символика и атрибутика	Познакомить детей с символикой, ритуалами и атрибутами туристов
25-26	Походы выходного дня (ПВД)	Закрепить первоначальные навыки и умения по туризму.
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33	Отчет о походе	Обучить выпуску и презентации стенных газет
34		Составление отчёта и несложных презентаций о походе
	<b>Итого: 34 часа, 1 час в неделю</b>	

#### Тематическое планирование 7 класс

№	Тематика	Количество часов
1	Вводное занятие. Подготовка к походу	2ч
2	Поход- прогулка	2ч
3	Быт, кухня и безопасность юного туриста	3ч
4	Экскурсии	4ч
5	Туризм и краеведение нашего региона	1ч
6	Топография и ориентирование на местности	3ч
7	Туристские узлы	1ч
8	Природоохранные акции	3ч.
9	Туристические игры и ОФП юного туриста	4ч.
10	Туристская символика и атрибутика	1ч
11	Отчет о походе	2ч
12	Походы выходного дня (ПВД)	8ч

**Итого за год: 34 часа, 1 час в неделю.**