

Рассмотрено на заседании
ШМО классных руководителей
Рифель /С.Н.Рифель/
Протокол № 14
от 27.05.19г

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Гетало /С.И. Гетало/
от 28.05.19г.

Утверждено:
Директор
Комарова /А.Б.Комарова/
приказ №80/2-од
от 29.05.19г.

Рабочая программа

кружка «Спортивный туризм»
1-4 класс
в рамках внеурочной деятельности
Направление: Социальное

Составитель:
Учитель физики Максимович В.В.

с. Ситниково, 2019

1. Результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Содержание программы

Начала туризма и краеведения

1.1. Вводное занятие. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

1.2. Поход-знакомство. Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в

группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

1.3. Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.4. Быт юного туриста. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

1.5. Кухня юного туриста. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

1.6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение полюбившейся песни.

1.7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края: родной край в Древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т.п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идем, зачем идем, как себя ведем, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии?), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведенной экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию?). Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

1.8. Ориентирование на местности. Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

1.9. Топография. Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

1.10. Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

1.11. Преодоление препятствий. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.12. Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

1.14. Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

1.15. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

1.16. Многодневные походы. Предварительный сбор школьников, собирающихся в многодневное путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода.

Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода. Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода. Сборы и проверка готовности участников к первому походу. Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фото отчет о состоявшемся походе.

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
			Аудиторные	Внеаудиторные
	I год обучения	34		
1	Вводное занятие	1	1	
2	Безопасность юного туриста	1	1	
3	Быт юного туриста	1	1	
4	Песни юного туриста	5	5	
5	Легенды и были родного края	4	2	2
6	Преодоление полосы препятствий	6		6
7	Туристские игры	8		8
8	Поход-знакомство	8	2	6
Итого:		34	12	22
	II год обучения	34		
1	Вводное занятие	1	1	
2	Безопасность юного туриста	1	1	
3	Быт юного туриста	1	1	
4	Песни юного туриста	3	3	
5	Легенды и были родного края	3	1	2
6	Туристские узлы и их назначение	2	1	1
7	Преодоление полосы препятствий	5		5
8	Туристские игры	8		8
9	Походы выходного дня	10	2	8
Итого:		34	10	24
	III год обучения	34		
1	Кухня юного туриста	3	1	2
2	Песни юного туриста	1	1	
3	Ориентирование на местности	5	2	3
4	Топография	4	2	2
5	Туристские узлы и их назначение	3		3
6	Преодоление полосы препятствий	4		4
7	Туристские игры	4		4
8	Походы выходного дня	10	2	8
Итого:		34	8	26
	IV год обучения	34		
1	Кухня юного туриста	2	1	1

2	Песни юного туриста	1	1	
3	Ориентирование на местности	3		3
4	Топография	2	1	1
5	Туристские узлы и их назначение	2		2
6	Преодоление полосы препятствий	5		5
7	Туристские игры	5		5
8	Многодневные походы	14	5	9
Итого:		34	8	26
Итого:		136	38	98