

Программа «Тропой туриста» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классах и направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**Цель программы:** Развитие физических качеств средствами туристической подготовки.

**Задачи :**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём;
2. Обучить подготовке и правилам туристических походов;
3. Развивать физические качества, подготовить команду к туристическим соревнованиям;
4. Пропаганда туризма, как здорового образа жизни.

#### **Количество часов программы внеурочной деятельности их место в учебном плане**

Данная программа рассчитана на 34 часа в год. Программа решает проблему занятости детей в выходной день, так как рассчитана на проведение в субботнее и каникулярное время..

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

***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 значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

**Метапредметные:**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

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

***Учащиеся получат 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 экологическое мышление.

### **Познавательные**

#### **Учащиеся научатся:**

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- 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.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- 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**

#### **Учащиеся научатся:**

- 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;

#### **Учащиеся получают 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, 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 спортплощадке.

### **Предметные**

#### **Учащиеся научатся:**

- 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 природе, в быту, в необустроенных условиях.

### **Содержание программы**

Вводное занятие -1 час

Поход – знакомство -2 часа

Экскурсия в природу -1 час

Туризм и краеведение - 2 часа

Быт и кухня юного туриста -2 часов

Топография и ориентирование на местности - 4 часа

Преодоление препятствий -3ч.  
Туристские узлы -2 ч.  
Песни юного туриста - 1 ч.  
Безопасность юного туриста - 2 ч.  
Туристская атрибутика - 1 ч.  
Подготовка и выпуск стенгазеты -1 ч.  
Походы выходного дня - 3 ч.  
Отчет о походе - 1 ч.  
Туристские игры и ОФП юного туриста - 8 ч.  
Итого за год: 34часа.