

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 получат 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 получат 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 получат 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 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.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	К-во часов	Виды деятельности	Дата проведения
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	1	Понимать значение правил ведения здорового образа жизни, основных нормах гигиены. Понимать пользу физической активности Проявлять интерес к предподходной подготовке к походу .Осознание своего места в детском коллективе.	
2	Поход - знакомство	1	Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, гигиены. Знать содержимое аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе. Выделять положительные и отрицательные моменты похода.	
3	Быт юного туриста	1	Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и	

			девочками в походе.	
4	Кухня юного туриста	1	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды. Под руководством руководителя готовить пищу на костре.	
5	Преодоление препятствий	3	Уметь лазить и перелезать оказывать помощь-страховку товарищу, знать виды препятствий и правила их преодоления.	
6				
7				
8	Поход-знакомство	1	Понимать смысл сохранения окружающей природы. Знать источники загрязнения природной среды. Знать способы по защите природы. Участвовать в Экологическом десанте.	
9	Экскурсия в природу.	1	Уметь художественно изображать окружающую природу. Конкурс рисунков	
10	Легенды и были родного края.	1	Ценить знания и опыт, накопленные людьми, уметь слушать и участвовать в беседе с экскурсоводом. Обсуждать следующую экскурсию по интересным местам.	
11	Туризм и краеведение.	1	Обсуждать труд людей, создающих материальные блага для отдыха и оздоровления людей, понимать значение активного образа жизни, ценить перемены в жизни поселка, и гордиться своей малой родиной.	
12 13	Ориентирование на местности	2	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Составлять план-рисунок на основе глазомерной (визуальной) съемки местности.	
14 15	Топография	2	Узнавать топографические знаки, игра «Топографическое лото». Пройти туристический маршрут, ориентируясь по природным признакам и	

			простейшей топографической карте.	
16 17	Туристские узлы и их назначение	2	Уметь вязать простые узлы.	
18	Песни юного туриста	1	Знать слова и исполнять туристические песни.	
19-20	Безопасность юного туриста.	2	Знать правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.	
21-23	ОФП юного туриста	3	Уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
24	Туристская атрибутика	1	Хранить флаг, вести дневник похода, ухаживать за туристическим оборудованием, ответственно относиться к оформлению уголка «Юный турист».	
25-27	Походы выходного дня	3	Применять на практике теоретические знания, в походных условиях. Преодоление туристического маршрута.	
28-30	Туристские игры	3	Демонстрировать навыки и умения на практике при укладке рюкзака установке палатки, разведении костра, приготовлении пищи.	
31-32	ОФП юного туриста	2	Уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
33	Подготовка и выпуск стенгазеты.	1	Участвовать в совместной подготовке, изготовлении и презентации стенных газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и	

			<p>походам, а также знаковым датам туристического календаря.          Разрабатывать темы стенгазет.          Участвовать в презентации стенгазеты и фотовыставки.</p>	
34	Фотоотчет о состоявшихся походах	1	<p>Участвовать в совместной подготовке итогового отчета и фотоотчета о совершенном походе.</p>	
	Итого за год: 34 часа.			

