

Темрюкский район станица Голубицкая
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21
муниципальное образование Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол № 1
Председатель № 1 (С.Л. Обабко)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Я шагаю по родному краю»

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-8 класс

Количество часов 34

Учитель **Полухина Надежда Илларионовна**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 21.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю»

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после 1-го года обучения:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы, как лично так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание характера.

Планируемые результаты после 2 – го года обучения:

- более глубокое изучение основ туристической подготовки.
- более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения тур. полосы.
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

Планируемые результаты после 3-го года обучения:

- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления детьми знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим

навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами *промежуточного* и *итогового* контроля являются районные соревнования между учащимися школ, кружковцев по пешеходному и лыжному туризму, туристско-краеведческая олимпиада.

Блоки воспитательной деятельности:

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. Гражданское воспитание

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности формируется на каждом уроке;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи, в том числе деление учащихся на разноуровневые группы, распределение функций во время работы в группе;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

проведение опытов с элементами исследования, мини-исследований которые формируют познавательную деятельность, способствуют развитию межличностных отношений.

проведение виртуальных экскурсий, презентаций, представление произведений собственного сочинения, проведение мастер-классов позволяют учащимся реализовать себя в новых направлениях, мотивировать на изучение предмета.

проведение предметных недель формируют познавательную активность, способствуют развитию межличностных отношений.

иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и

отстаивания своей точки зрения.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через создание проблемных ситуаций, подборов текстов, обсуждении событий, двигательную активность;

использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

8. Экологическое воспитание

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Содержание курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю»

Цель

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Освоение туристских навыков в походе, слёте.
- Освоение знаний прохождения технических этапов туризму
- Изучение различных способов переправ;
- Изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований
- Физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Возраст детей

Программа рассчитана на детей 10 – 14 лет. В учебные группы принимаются все желающие, без специального отбора. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы используются разнообразные формы и методы занятий:

- поисково-исследовательский;
- метод самореализации;
- самоуправление, через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости, роста динамики спортивных показаний;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, единство нравственного, физического и эстетического воспитания.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители.

Занятия проводятся один раз в неделю. В общей сложности за год проводится 34 занятия.

1 год обучения

1. Основы туристической подготовки.

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности,

правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия

проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2.Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топо- знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

2 год обучения

1. Основы туристической подготовки

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Подготовка снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабина, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой):подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов (все этапы с самонаведением и снятием)

Практические занятия: Наведение этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4.Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый

маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки и т.д.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоление препятствий.

1.8. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве призёров или победителей.

1.9. Подведение итогов туристических слётов, соревнований, олимпиад, походов.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт, основные сведения о них. Какие карты лучше использовать. Условные знаки карт. Спортивные карты, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа. Определение по горизонтали различных форм рельефа

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута по карте. Тренировка по прохождению азимутальных отрезков.

2.3. Измерение расстояния

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью обычной нитки, измерение расстояния шагами. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности.

2.4. Способы ориентирования

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по легенде – подробному описанию пути. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование в походе с помощью топографических карт, не дающих полной информации видимости.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствие паники.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесные светила.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по туристскому и спортивному ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода. Разборка маршрута.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Вредные привычки

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Индивидуальная походная аптечка

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Сбор и использование лекарственных трав.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма: органы пищеварения, органы выделения, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, совершенствования двигательных качеств человека.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на все группы мышц, элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения для развития: выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Правила судейских соревнований

Основные правила организации и проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях, работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии, главный судья.

Правила и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

6.2. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности внутри службы.

Практические занятия: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.3. Работа служб старта и финиша.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Практические занятия: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

3 год обучения

1.Туристическая подготовка (в избранном виде туризма)

1.1.Личное и групповое туристское снаряжение

1.2.Техника и тактика туристических этапов (самонаведение)

1.3.Организация туристского быта.

1.4.Подготовка к походу, слёту

1.5.Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе (самонаведение)

1.6.Подведение итогов туристических слётов, соревнований, походов.

2.Топография и ориентирование

2.1.Топографическая и спортивная карта

2.3.Ориентирование в сложных условиях

2.4. Соревнования по ориентированию

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

5. Общая физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

5.2. Общая физическая подготовка

5.3. Специальная физическая подготовка

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Правила судейских соревнований

6.2. Работа судей на этапах

6.3. Работа служб старта и финиша.

Методическое обеспечение программы

№ п/	Раздел	Форма занятия	методы	Дидактический материал	Форма подведение
-------------	---------------	----------------------	---------------	-------------------------------	-------------------------

п	тема			и ТСО	итогов
1.	Основы туристической подготовки	Занятие-игра, соревнования поход,	Словесный, наглядный, практический, репродуктивный	Туристическое оборудование	Соревнования туристско-краеведческая олимпиада, слёт
2.	Топография и ориентирование	Экскурсия, соревнования	Словесный, практический,	Карты, компас	Соревнования
3.	Краеведение	Экскурсия, олимпиада	Словесный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстрационный		туристско-краеведческая олимпиада
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	Консультация	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Аптечка	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, соревнования	Наглядный, репродуктивный		Соревнования

3 Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения			Блоки воспит. работы
		1	2	3	
1.	Основы туристической подготовки	24	20	20	1,3,4

Согласовано

заместитель директора по ВР

МБОУ СОШ № 21

_____ (Даниленко В.В.)

«30» августа 2022 года

**Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**курса внеурочной деятельности
«Я шагаю по родному краю»**

Класс 5

Учитель Полухина Надежда Илларионовна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю» в 5-8 классах учителя Полухиной Н.И., утверждено Протоколом № 1 педагогического совета МБОУ СОШ № 21 от 30 августа 2022 года

Программа разработана на основе программы для учащихся 5-8 классов
В соответствии с ФГОС основного общего образования.
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Тематическое планирование

Номер занятия	Дата проведения		Содержание занятий	Кол – во часов
	5А	5Б		
1.			Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов	1 час
2.			Техника спуска и подъёма	1 час
3.			Техника параллельной и воздушной переправ	1 час
4.			Техника вязки узлов (без времени и на время)	1 час
5.			Прохождения полосы препятствий	1 час
6.			Прохождение полосы препятствий (личная техника)	1 час
7.			Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника)	1 час
8.			Краеведение. Общая физическая подготовка	1 час
9.			Изучение родного края. Личная техника	1 час
10.			Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра	1 час
11.			Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов.	1 час
12.			Техника спусков, подъёмов, прохождение траверса.	1 час
13.			Вязка узлов. Краеведение	1 час
14.			Подвижные игры. Общая физическая подготовка	1 час
15.			Краеведение. Изучение контурных карт	1 час
16.			Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет	1 час
17.			Вязка узлов. Полоса препятствий	1 час
18.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час
19.			Вязка узлов на время. Игра по выбору.	1 час
20.			Краеведению (ленинградская область). Туристические этапы.	1 час
21.			Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	1 час
22.			Прохождение этапов в связке на время.	1 час
23.			Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
24.			Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час

25.			Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа.	1 час
26.			Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов.	1 час
27.			Контрольная тренировка.	1 час
28.			Туристская полоса препятствий (личная техника)	1 час
29.			Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1 час
30.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	1 час
31.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час
32.			Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.	1 час
33.			Техника и тактика туристических этапов	1 час
34.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час

Согласовано

заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 21

_____ (Даниленко В.В.)

«30» августа 2022 года

**Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**курса внеурочной деятельности
«Я шагаю по родному краю»**

Класс 6

Учитель Полухина Надежда Илларионовна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю» в 5-8 классах учителя Полухиной Н.И., утверждено Протоколом № 1 педагогического совета МБОУ СОШ № 21 от 30 августа 2022 года

Программа разработана на основе программы для учащихся 5-8 классов
В соответствии с ФГОС основного общего образования.
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Тематическое планирование

Номер занятия	Дата проведения		Содержание занятий	Кол – во часов
	6А	6Б		
1.			Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов	1 час
2.			Техника спуска и подъёма	1 час
3.			Техника параллельной и воздушной переправ	1 час
4.			Техника вязки узлов (без времени и на время)	1 час
5.			Прохождения полосы препятствий	1 час
6.			Прохождение полосы препятствий (личная техника)	1 час
7.			Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника)	1 час
8.			Краеведение. Общая физическая подготовка	1 час
9.			Изучение родного края. Личная техника	1 час
10.			Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра	1 час
11.			Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов.	1 час
12.			Техника спусков, подъёмов, прохождение траверса.	1 час
13.			Вязка узлов. Краеведение	1 час
14.			Подвижные игры. Общая физическая подготовка	1 час
15.			Краеведение. Изучение контурных карт	1 час
16.			Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет	1 час
17.			Вязка узлов. Полоса препятствий	1 час
18.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час
19.			Вязка узлов на время. Игра по выбору.	1 час
20.			Краеведению (ленинградская область). Туристические этапы.	1 час
21.			Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	1 час
22.			Прохождение этапов в связке на время.	1 час
23.			Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
24.			Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час

25.			Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа.	1 час
26.			Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов.	1 час
27.			Контрольная тренировка.	1 час
28.			Туристская полоса препятствий (личная техника)	1 час
29.			Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1 час
30.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	1 час
31.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час
32.			Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.	1 час
33.			Техника и тактика туристических этапов	1 час
34.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час

Согласовано

заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 21

_____ (Даниленко В.В.)

«30» августа 2022 года

**Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**курса внеурочной деятельности
«Я шагаю по родному краю»**

Класс 7

Учитель Полухина Надежда Илларионовна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю» в 5-8 классах учителя Полухиной Н.И., утверждено Протоколом № 1 педагогического совета МБОУ СОШ № 21 от 30 августа 2022 года

Программа разработана на основе программы для учащихся 5-8 классов
В соответствии с ФГОС основного общего образования.
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Тематическое планирование

Номер занятия	Дата проведения		Содержание занятий	Кол – во часов
	7А	7Б		
1.			Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов	1 час
2.			Техника спуска и подъёма	1 час
3.			Техника параллельной и воздушной переправ	1 час
4.			Техника вязки узлов (без времени и на время)	1 час
5.			Прохождения полосы препятствий	1 час
6.			Прохождение полосы препятствий (личная техника)	1 час
7.			Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника)	1 час
8.			Краеведение. Общая физическая подготовка	1 час
9.			Изучение родного края. Личная техника	1 час
10.			Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра	1 час
11.			Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов.	1 час
12.			Техника спусков, подъёмов, прохождение траверса.	1 час
13.			Вязка узлов. Краеведение	1 час
14.			Подвижные игры. Общая физическая подготовка	1 час
15.			Краеведение. Изучение контурных карт	1 час
16.			Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет	1 час
17.			Вязка узлов. Полоса препятствий	1 час
18.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час
19.			Вязка узлов на время. Игра по выбору.	1 час
20.			Краеведению (ленинградская область). Туристические этапы.	1 час
21.			Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	1 час
22.			Прохождение этапов в связке на время.	1 час
23.			Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
24.			Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час

25.			Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа.	1 час
26.			Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов.	1 час
27.			Контрольная тренировка.	1 час
28.			Туристская полоса препятствий (личная техника)	1 час
29.			Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1 час
30.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	1 час
31.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час
32.			Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.	1 час
33.			Техника и тактика туристических этапов	1 час
34.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час

Согласовано

заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 21

_____ (Даниленко В.В.)

«30» августа 2022 года

**Темрюкский район станица Голубицкая
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**курса внеурочной деятельности
«Я шагаю по родному краю»**

Класс 8

Учитель Полухина Надежда Илларионовна

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Я шагаю по родному краю» в 5-8 классах учителя Полухиной Н.И., утверждено Протоколом № 1 педагогического совета МБОУ СОШ № 21 от 30 августа 2022 года

Программа разработана на основе программы для учащихся 5-8 классов
В соответствии с ФГОС основного общего образования.
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Тематическое планирование

Номер занятия	Дата проведения		Содержание занятий	Кол – во часов
	8А	8Б		
1.			Инструктаж по технике безопасности. Вязки узлов	1 час
2.			Техника спуска и подъёма	1 час
3.			Техника параллельной и воздушной переправ	1 час
4.			Техника вязки узлов (без времени и на время)	1 час
5.			Прохождения полосы препятствий	1 час
6.			Прохождение полосы препятствий (личная техника)	1 час
7.			Топографические знаки. Полоса препятствий (командная техника)	1 час
8.			Краеведение. Общая физическая подготовка	1 час
9.			Изучение родного края. Личная техника	1 час
10.			Полоса препятствий (личная и командная техника). Игра	1 час
11.			Изучение: зелёный пояс Славы, флора, фауна родного края. Вязка узлов.	1 час
12.			Техника спусков, подъёмов, прохождение траверса.	1 час
13.			Вязка узлов. Краеведение	1 час
14.			Подвижные игры. Общая физическая подготовка	1 час
15.			Краеведение. Изучение контурных карт	1 час
16.			Определение высоты и расстояния. Азимут на предмет	1 час
17.			Вязка узлов. Полоса препятствий	1 час
18.			Общая физическая подготовка. Подвижные игры	1 час
19.			Вязка узлов на время. Игра по выбору.	1 час
20.			Краеведению (ленинградская область). Туристические этапы.	1 час
21.			Прохождения этапов в связке. Подвижная игра.	1 час
22.			Прохождение этапов в связке на время.	1 час
23.			Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час
24.			Подвижные игры. Спуск и подъём с наведением и снятием.	1 час

25.			Общая физическая подготовка. Параллельная, воздушная переправа.	1 час
26.			Полоса препятствий. Правила судейства туристических этапов.	1 час
27.			Контрольная тренировка.	1 час
28.			Туристская полоса препятствий (личная техника)	1 час
29.			Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1 час
30.			Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего	1 час
31.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час
32.			Туристические путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение.	1 час
33.			Техника и тактика туристических этапов	1 час
34.			Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Специальная физическая подготовка	1 час