

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горскинская основная общеобразовательная школа»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
«Основы туризма» для 5 класса
на 2014-2015 учебный год

Учитель: С.Г. Кухта

Горскино 2014

Пояснительная записка

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей раскрытие воздействия некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения.

Этот курс предлагается для учащихся 5-х классов.

Продолжительность курса 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.
2. Практические занятия, направленные на обучение навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

Цели:

Обучить основным туристическим навыкам и умениям.

Задачи:

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

Формы, методы организации:

групповая форма, индивидуальная форма.

Технология обучения: личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работа.

Формы контроля: Опрос, тестирование, практические задания.

Прогнозируемый результат:

1. Научить обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя
2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов активного отдыха.

Учебно-тематический план

№ урока	Часы Т / ПР	Тема	Содержание занятия	Дата проведения
1	1/0	Чем интересны туристические походы: «Отдых или работа».	История туризма. Родной край изучай, люби, оберегай. Что нам дает туризм.	
2	1/0	Виды туризма.	Виды туризма. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм.	
3	1/0	Организация туристического похода.	Подбор группы, распределение обязанностей. Разработка и составление маршрута, изучение района похода. ТБ в походах.	
4	1/0	Ориентирование	Компас. Азимут. Способы ориентирования.	
5	1/0	Топографическая подготовка.	Топографические карты. Топографические знаки.	
6	1/0	Туристическое снаряжение.	Личное и групповое туристическое снаряжение.	
7	1/0	Туристический рюкзак.	Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста.	
8	1/0	Туристический быт.	Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака.	
9	1/0	Костры.	Виды костров, их назначение. Способы розжига и заготовки дров.	
10	1/0	Питание в походе	Питание. Приготовление пищи. Рационы питания.	
11	1/0	Водообеспечение в походе.	Обеспечение туриста водой. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе.	

12	1/0	Укрытия.	Виды простейших укрытий и способы их постройки.	
13	1/0	Туристические узлы.	Виды узлов и способы их вязания (прямой, проводник, булинь, академический, брамшкотовый, схватывающий, восьмёрка и др.)	
14	1/0	Туристическая переправа	Виды переправ. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности.	
15	1/0	Туристическая полоса препятствий	Туристическая полоса препятствий. Виды препятствий и способы их преодоления.	
16	1/0	Носимый аварийный запас.	НАЗ. Назначение, состав, способы размещения.	
17	1/5	Техника пешеходного туризма.	Поход выходного дня. Движение на маршруте, выбор места для бивака, разведение огня, приготовление пищи.	
18	1/5	Техника пешеходного туризма.	Поход выходного дня. Установка палаток, строительство простейших укрытий, шалаш, навес.	
19	1/5	Техника велосипедных походов.	Велосипедный поход выходного дня. Порядок движения на маршруте, устройство бивака, разведение огня, приготовление пищи.	
20	1	Подведение итогов.	Отчет о прохождении курса.	

Список литературы:

1. «Туризм» под редакцией В.И. Тыкула Просвещение 2009г.
2. Основы туристических навыков И.П. Смирнов Москва Просвещение 2010г.