

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.