

**Утверждаю**

Директор гимназии №12

Уласевич О.Н.

**Согласовано**

Зав. кафедрой ЗОЖ

М.В. Пухкаева

**Рассмотрено**

На заседании кафедры  
ЗОЖ

Протокол № \_\_ от

---

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение гимназия № 12

## **Рабочая программа внеурочной деятельности "Пешеходный туризм " 1 -го года обучения**

---

учитель Кошкина Л.В.

## Пояснительная записка.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в основных и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах - кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах

проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д. ). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», «Недель здоровья», олимпиад, кроссов и др.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, в продленке.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно–кондиционная тренировка,

либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.) Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени.

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Раздел	Тема		Кол-во часов
1	Введение	Туризм – отдых или спорт?		1
		Виды туризма.		1
		История туризма в России		2
2	Туристическое снаряжение	Личное снаряжение.	Одежда и обувь для летних и зимних походов	1
			Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков	1
			Правила укладки рюкзака	1
		Групповое снаряжение	Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы.	1

			Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.	1
			Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.	2
3	Краеведение	Природа родного края	Климат, растительность и животный мир, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность	2
		Туристические возможности родного края	История родного края	2
			Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.	2
			Особо охраняемые природные территории Липецкой обл.	2
		Экскурсионные объекты родного края	Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, др. памятные места.	2
Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и др. экскурсионные объекты	6			
4	Основы топографии и ориентировани	Понятие о топографическо й карте	Значение топографических карт для туристов. Понятие масштаба. виды масштабов.	1

я		Способы и правила копирования карт. Защита от непогоды в походе.	1
	Условные знаки на топографических картах	Назначение условных знаков	2
		Способы изображения рельефа на карте. Характеристика местности по рельефу	2
	Компас, работа с компасом	Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правило обращения с компасом.	2
		Понятие ориентира. Понятие азимута.	2
		Отработка действий по работе с компасом.	2
	Ориентирование по местным признакам	Определение азимута на Солнце в разное время дня, определение азимута по луне. Полярная Звезда, её нахождение.	2
		Упражнение на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня	2
	Способы ориентирования	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	2
		Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций	2

5	Техника безопасности гигиена туриста	Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий	Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий.	2
			Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе	2
		Личная гигиена туриста	Правила гигиены туриста	2
			Профилактика потертостей и мозолей	2
			Профилактика травм и сотрясений	2
			Профилактика ожогов	2
			Профилактика инфекционных заболеваний	1
			Профилактика расстройств желудочно-кишечного тракта.	1
6	Туристический быт	Организация туристического быта	Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.	2



			<p>Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых.</p> <p>Типы костров, правила их разведения</p>	2
			<p>Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.</p> <p>Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</p> <p>Правила купания.</p> <p>Развертывание и сворачивание лагеря.</p>	2
7	Пешеходный туризм	Техника пешеходного туризма	<p>Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.</p>	2
			<p>Использование страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.</p>	2
			<p>Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление одевание страховочной системы.</p>	2

			<p>Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник.</p> <p>Отработка приемов вязания простейших узлов.</p> <p>Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без.</p> <p>Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.</p>	4
7	Питание в походе	Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах. Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания. Питьевой режим в походе.		2
		Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре		4
		Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода		2
8	Подготовка к походу путешеству	Подготовка к походу	Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения.	2
			Разработка маршрута и плана-графика движения.	2
			Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения групп	2

			Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода. Подготовка личного и группового снаряжения	4
		Распределение обязанностей в группе	Постоянные и временные должности в группе, их обязанности. Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, культорг, физорг, ответственный за отчет о походе и др.	2
			Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности	2
		Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства.	2
			Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.	2

			<p>Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.</p>	2
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		<p>Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.</p>	2
		<p>Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.</p>	2	
		<p>Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.</p>	2	

			Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно -марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.	2
			Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.	2