**Пояснительная записка.**

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» разработана в соответствии с требованиями:

-Федерального Государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования,

-на основе:

-Рабочей программы по туризму для 1-4 классов, ФГОС.М.: «Просвещение», 2013г.

-Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Цель программы:**сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

- обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

 - формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Учебный план и программа**занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объёмом в 108 часа, 3 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

**Занятия проводятся** во внеурочное время детей.

**Место проведения занятий** - учебные кабинеты, спортивный зал, спортивная площадка школы.

**Форма организации внеурочной деятельности**

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы:

- тематические праздники;

- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,

- конкурсы;

- эстафеты;

- диалоги;

- беседы;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

**Ценностные ориентиры:** программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения.

**Формы и виды контроля.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения.

1. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

2. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

3. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- практические занятия;

- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

- проведение соревнований по спортивному ориентированию;

- краеведческие экспедиции, походы, экскуриях.

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

**Обучающиеся узнают:**

- основные этапы истории туризма;

- основные виды туризма;

- историю своей школы, её традиции;

- основные вехи истории родного края;

- азбуку туристско-краеведческой деятельности;

- правила поведения в музеях и других общественных местах;

- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;

- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;

- основные виды растительного и животного мира своего края;

- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

- способы охраны природы в туристском путешествии.

**Обучающиеся получат возможность узнать/познакомиться:**

- основные социальные функции туризма и краеведения;

- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;

- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризм

- правила оформления краеведческого исследования;

**Обучающиеся научатся:**

- общаться с людьми;

- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хра

- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;

- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;

- соблюдать правила личной гигиены;

- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;

- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

**Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия | Цель занятия | содержание | всего часов | тео  рия | прак-тика | № |
|  | Вводное занятие | Заинтересовать обучающихся, познакомить с планом работы на учебный год | Игры на сплочение, знакомство с расписанием , проведение инструктажа по технике безопасности.  Рассказать о истории туризма | 1 | 1 |  |  |
| ***Природа родного края, его изучение и охрана*** | | | | **1** | **1** |  |  |
|  | Растительность и животный мир родного края  Рельеф реки, озера | Научить отличать лекарственные растения от ядовитых. Закрепить знания о животных.полученные в результате школьной программы  Познакомить обучающихся с особенностями рельефа. | Конкурс на лучшего знатока лекарственных растений и животного мира. | 1 | 1 |  |  |
| ***Ориентирование на местности*** | | | | **6** | **2** | **4** |  |
|  | Краткие сведения о спортивном ориентировании | Заинтересовать обучающихся в занятиях спортивным ориентированием | Выполнить практическое задание по ориентированию на местности | 1 | 1 |  |  |
|  | Снаряжение для спортивного ориентирования | Научить ориентироваться по деревьям, звёздам и т.д. | Выполнение практического задания по карточкам. | 1 |  | 1 |  |
|  | Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам | Научить определять стороны горизонта различными способами | Рассказ «Как мы определяем стороны горизонта». Практическая работа:  - работа с литературой  - определение сторон горизонта на природе | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Ориентирование в заданном направлении | Провести практические занятия по ориентированию | Практическая работа по ориентированию (на смешанное ориентирование). Работа на природе с компасом и картой | 2 |  | 2 |  |
| ***Компас*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Типы, устройство компаса | Научить работать с компасом | Определить стороны света | 1 | 1 |  |  |
|  | Работа с картой по компасу | Научить ориентироваться на карте с помощью компаса | Практическая работа: с картой и компасом | 2 |  | 2 |  |
| ***Азимут*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Азимут  Определение азимута на ориентир | Показать, как необходимо определять азимут  Раскрыть понятие «азимут» | Определение азимута. Работа на ориентир (предмет)  работа с журналом «Рюкзачок», туристской литературой | 1 | 1 |  |  |
|  | Определение азимута как угла на местности и на карте  Движение группы по азимуту | Научить обучающихся, как необходимо определять азимут на местности | Практическая работа «Движение по азимуту». Занятие на природе с картой и компасом | 2 |  | 2 |  |
| ***Наблюдение за погодой*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в летнее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в летнее время (солнце, насекомые, птицы) | 1 | 1 |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в зимнее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в зимнее время (тучи, ветер, круги на печке и др.)  Практическая работа по ведению дневника наблюдений за погодой | 1 | 1 |  |  |
|  | Признаки изменения погоды в весеннее время | Научить обращать внимание на погодные изменения | Рассказать о признаках изменения погоды в весеннее время (  Практическая работа по ведению дневника наблюдений за погодой | 1 | 1 |  |  |
| ***Топографические знаки*** | | | | **8** | **2** | **6** |  |
|  | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками | Познакомить с туристскими картами и топографическими обозначениями | Зарисовка топографических знаков.  Работа с учебниками по природе, географии, атласами | 2 | 2 |  |  |
|  | Составление карты местности | Научить обучающихся работать с топографическими знаками | Практическая работа по составлению карты местности территории школы | 2 |  | 2 |  |
|  | Работа с картой местности Тырганского парка | Научить определять топографические знаки на карте | Практическая работа: над картами, топографическими знаками | 2 |  | 2 |  |
|  | Изображение рельефа местности на карте | Научить изображать рельеф местности | Практическая работа: зарисовка топографических знаков | 2 |  | 2 |  |
| ***Узлы*** | | | | **6** |  | **6** |  |
|  | Виды узлов. Вязание основных туристических узлов | Научить вязать основные туристические узлы | Вязание узлов - восьмёрки, прямого, двойного проводника, двойного схватывающего, встречного и булинь | 3 |  | 3 |  |
|  | Обвязка | Научить вязать обвязку для самостраховки, закрепить вязание основных узлов. | Выполнение обвязки для самостраховки, повторение вязания основных туристических узлов. | 3 |  | 3 |  |
| ***Физическая подготовка*** | | | | **11** |  | **11** |  |
|  | Комплекс упражнений для развития выносливости | Подготовить обучающихся к большим физическим нагрузкам | Упражнения для мышц всего туловища, ног, упражнения на дыхание. Бег на выносливость | 1 |  | 1 |  |
|  | Комплекс силовых упражнений, подвижные игры | Обучить переносить силовые физические нагрузки | Выполнение силовых упражнений  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений на укрепление мышц, подвижные игры | Обучить упражнениям на общее укрепление мышц | Упражнения для общего укрепления мышц  Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |
|  | Тренировки по преодолению полосы препятствий | Проверка готовности к соревнованиям | Сдача норматива | 1 |  | 1 |  |
|  | Подвижные игры | Развить ловкость и быстроту | Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты | 1 |  | 1 |  |
|  | Движение на лыжах цепочкой | Научить двигаться цепочкой в лыжных походах | Преодоление намеченного расстояния цепочкой  Эстафеты на лыжах | 1 |  | 1 |  |
|  | Ходьба на лыжах | Выработать выносливость | Преодоление расстояния . | 1 |  | 1 |  |
|  | Ходьба на лыжах . | Выработать выносливость | Преодоление расстояния . | 1 |  | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений на силу и выносливость (силовая выносливость) | Научить упражнениям развитие силовой выносливости | Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости | 1 |  | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (скоростно – силовые) | Научить выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | 1 |  |
| ***Измерение расстояний*** | | | | **4** | **1** | **3** |  |
|  | Измерение расстояний по угловым величинам предметов | Научить выполнять измерение расстояний |  | 1 | 1 |  |  |
|  | Способы тренировки глазомера | Познакомить со способами тренировки глазомера | Выполнение измерения расстояния на глаз | 3 |  | 3 |  |
| ***Палатка*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Виды палаток. Установка палатки | Научить устанавливать палатку | Рассказать о различных видах палаток.  Практическое задание: выполнить установку палатки. | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Гигиена туриста*** | | | | **2** | **2** |  |  |
|  | Общие гигиенические требования в походе | Научить гигиеническим навыкам в походе | Беседа: «Что такое гигиена и соблюдение этих правил в условиях похода» | 1 | 1 |  |  |
|  | Закаливание организма, уход за телом и ногами | Рассказать о необходимости закаливания, его видах.  Рассказать, как необходимо ухаживать за телом и ногами | Рассказ о требованиях и режиме закаливания. Обучение правилам личной гигиены. | 1 | 1 |  |  |
| ***Снаряжение туриста*** | | | | **8** | **3** | **5** |  |
|  | Одежда, обувь, личное и командное снаряжение и оборудование | Познакомить обучающихся с оборудованием туристов | Беседа «личное и командно снаряжение и оборудование». Практическая работа: разбор туристского оборудования (палатки, обвязки, карабины и т.д.) | 2 | 1 |  |  |
|  | Правила укладки рюкзака | Обучить правилам укладки собственных вещей в рюкзак | Практическая работа: укладка рюкзака | 2 |  | 3 |  |
|  | Личное и командное снаряжению | Рассказать о требованиях к снаряжению | Рассказ «Снаряжение туриста». Работа с литературой (журнал «Рюкзачок» | 2 | 1 |  |  |
|  | Снаряжение для многодневного похода | Подготовка к многодневному походу | Выбор одежды, обуви, личного снаряжения, предметов личной гигиены и др. для многодневного похода | 2 | 1 | 2 |  |
| ***Полоса препятствий*** | | | | **22** | **1** | **21** |  |
|  | Прохождение параллельных верёвок с самостраховкой | Научить прохождению параллельных верёвок с использованием самостраховки | Выполнение прохождения параллельных верёвок с применением самостраховки | 2 |  | 2 |  |
|  | Подъем, траверс, спуск | Научить выполнению подъёма, траверса и спуска | Выполнение подъёма, траверса и спуска спортивным способом с использованием самостраховки | 2 |  | 2 |  |
|  | Виды туристического маятника | Рассказать и научить различным видам туристического маятника | Выполнение вертикального и горизонтального маятника | 2 |  | 2 |  |
|  | Кочки и бревно | Научить прохождению кочек и бревна | Преодоление кочек и бревна | 2 |  | 2 |  |
|  | Виды переноски пострадавшего | Рассказать о различных способах переноски пострадавшего | Выполнение переноски пострадавшего на носилках, на руках вдвоем, на спине. | 2 |  | 2 |  |
|  | Движение по узкому лазу, сигналы бедствия | Разучить сигналы бедствия | Выполнить движение по узкому лазу.  Выполнение сигналов бедствия | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Полоса препятствий | Повторить разученное | Выполнение полосы препятствий из разученных раннее упражнений | 2 |  | 2 |  |
|  | Поисково-спасательные работы | Выполнить поисково-спасательные работы | Практическое задание по выполнению поисково-спасательных работ | 2 |  | 2 |  |
|  | Установка палатки с помощью лыжного снаряжения | Помочь в установке палатки в зимнее время | Установка палатки с помощью лыжных палок, лыж. | 2 |  | 2 |  |
|  | Навесная переправа и узкий лаз | Научить прохождению навесной переправы | Выполнение навесной переправы и узкого лаза | 2 |  | 2 |  |
|  | Болото, спортивное ориентирование | Научить прохождению болота.  Дать обучающимся представление о спортивном ориентировании в лесу. | Прохождение болота с помощью подручных средств.  Рассказать о спортивном ориентировании с нахождением КП | 2 |  | 2 |  |
| ***Особенности лыжных и пеших походов*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Тактика пеших походов | Рассказать о тактике пеших походов |  | 1 | 1 |  |  |
|  | Тактика лыжных походов. Техника движения. Тропление лыжни. | Рассказать о тактике лыжных походов и о троплении лыжни |  | 1 | 1 |  |  |
|  | Выбор маршрута и режима движения | Научить правильному выбору маршрута |  | 1 | 1 |  |  |
| ***Организация и техника движения в походе*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Инструктаж по т.б. в походе. Значение активного способа передвижения на большие расстояния | Привлечь к активному образу жизни | Рассказать о Т.Б. во время похода и значении активного отдыха | 3 | 3 |  |  |
| ***Уход за снаряжением и его ремонт*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Уход за снаряжением и его ремонт | Научить обучающихся ухаживать за туристическим снаряжением | Беседа, показ и работа по ремонту снаряжения (палатки, рюкзаки и др.) | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Подготовка лыж к использованию в походе*** | | | | **3** | **1** | **2** |  |
|  | Подготовка лыжного снаряжения | Научить обучающихся подготавливать лыжи к походу | Рассказать о выборе мази по разнице  температуры воздуха и снега, провести проверку лыжных креплений, палок и осмотр лыж на трещины | 3 | 1 | 2 |  |
| ***Аптечка*** | | | | **3** | **3** |  |  |
|  | Аптечка | Научить пользоваться аптечкой | Рассказать о необходимых лекарствах в аптечке и их применении для оказания первой помощи | 3 | 3 |  |  |
| *Туристский бивуак* | | | | **4** | **2** | **2** |  |
|  | Бивуак дневной и ночной | Объяснить обучающимся, что такое бивак и рассказать о выборе места для привала | Беседа: «Как и где удобнее расположить бивак и что это такое».  Практическая работа: планировка лагеря | 1 | 1 |  |  |
|  | Режим движения в пешем и лыжном походе | Научить движению в пешем и лыжном походе | Беседа «Как и с какой скоростью, с каким интервалом отдыха и т.д. необходимо двигаться в походе» | 1 | 1 |  |  |
|  | Установка палатки | Научить обучающихся устанавливать, свёртывать и упаковывать палатки | Практическая работа по установке и сбору палатки | 2 |  | 2 |  |
| ***Костёр*** | | | | **2** | **1** | **1** |  |
|  | Типы костров, порядок и правила разведения костра | Научить разным вида разведения костров | Работа с литературой (журнал Рюкзачок»)  Практическая работа: укладка костра «колодцем», «охотничий», «пионерский» | 1 | 1 |  |  |
|  | Костровое оборудование | Показать и установить необходимое оборудование для костра | Работа с литературой и наглядными пособиями  Практическая работа по установке кострового оборудования | 1 |  | 2 |  |
| ***Питание в походе, купание в воде*** | | | | **1** | **1** |  |  |
|  | Питание в походе, купание в воде | Научить выбирать продукты для похода. Провести инструктаж по т.б. на воде | Подбор продуктов, необходимых в походе  Рассказать о т.б. на воде | 1 | 1 |  |  |
| ***Доврачебная помощь*** | | | | **4** | **2** | **2** |  |
|  | Возможные травмы в походе и их предупреждение | Рассказать о возможных травмах и научить оказать доврачебную первую помощь | Раны. Виды ран и их обработка. Вывих, растяжение, мозоли. | 1 | 1 |  |  |
|  | Укусы клеща, змей, ожоги | Научить оказать первую доврачебную помощь | Выполнить практическое задание: оказание первой помощи при ожоге | 1 |  | 1 |  |
|  | Обмороки, переломы, обморожения, порезы | Научить оказать первую доврачебную помощь |  | 2 | 1 | 1 |  |
| **ИТОГО**: | | | | **108** |  |  |  |