

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга

Администрация Выборгского района

ГБОУ СОШ №083

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей развивающих
дисциплин

_____ Разгильдина Я.И.
Протокол №6 от 02.06.2023г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №8 от 08.06.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Полякова Н.А.
Приказ №138 от
08.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОСНОВЫ ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

для 7 класса

срок реализации – 1 год

Составитель:

Мельников Д.А.

**Санкт-Петербург
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы внеурочной деятельности обусловлена необходимостью осуществлять целенаправленную работу по систематизации и расширению метапредметных умений и навыков, которые учащиеся приобретают на уроках различных учебных дисциплин.

Основная цель образования – формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Таким образом, целеполагание данной программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности: развитие у учащихся интереса к физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности; формирование качеств личности и социально-значимых компетенций; создание условий для повышения мотивации и развития личностных качеств; повышение конкурентоспособности на основе высокого уровня полученного образования.

Цель курса: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся..

Задачи курса:

Обучающие:

- изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- обучение навыкам туризма и спортивного ориентирования;
- обучение навыкам сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;
- обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие памяти, внимания, пространственной координации;

- развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

Воспитательные:

- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, гендерной толерантности;
- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи.
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Количество часов в соответствии с планом внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Основы туризма и ориентирования» рассчитана на 34 учебных часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 45 мин. Занятия проводятся как в аудиториях, так и в спортивном зале, на спортивных площадках; допускается проведение выездных занятий в парках Санкт-Петербурга с объединением нескольких тем и суммированием часов. Место проведения конкретного занятия зависит от раздела программы, методов и форм проведения, климатических условий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Базовым результатом освоения образовательной программы является знакомство учащихся с основами туристско-краеведческой деятельности. Кроме того, программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных метапредметных способностей (компетенций), выходящих за рамки программы.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- сформированность мотивации к обучению и познанию
- принятие и освоение социальной роли обучающегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- сформированность уважительного отношения к иному мнению
- сформированность основ гражданской идентичности
- сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России
- сформированность чувства гордости за свой школьный спортивный клуб, свой район и за Санкт-Петербург в целом
- сформированность петербургской гражданской идентичности путем развития интереса к петербургским традициям

- В результате освоения программы учащиеся освоят следующие навыки:
- навыки физкультурно-спортивной деятельности индивидуально и в команде;
- получат широкий спектр знаний и навыков в области туризма; возможность совершать пешеходные, лыжные и водные путешествия, участвовать в соревнованиях по технике туризма и ориентированию;
- овладеют основами личной гигиены и здорового образа жизни;
- у детей разовьются чувство единства команды, память, внимание, инициатива;
- дети станут обладать пространственной координацией;
- дети научатся проявлять доброжелательное отношение друг к другу, гендерную толерантность, уважительное отношение к педагогам, родителям
- В результате освоения программы учащиеся получают возможность:
- осознать свою этническую и национальную принадлежность; освоить гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества, проявлять интерес и уважительное отношение к истории и культуре своего и других народов;
- овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- осознать личностный смысл учения;
- проявлять самостоятельность, нести личную ответственность за свои поступки;
- развить эстетические потребности, ценности и чувства;
- развить этические чувства, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- закрепить положительные качества личности, лидерские качества,

нормы коллективного взаимодействия, чувство товарищества и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;

- повысить мотивацию к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- Метапредметные образовательные результаты:

- универсальные учебные действия обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

- Регулятивные УУД (обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности)

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- планирование – составление плана и последовательности действий;

- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;

- оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

- волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

- Познавательные обще учебные УУД

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;

- знаково-символические действия – моделирование

- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- Познавательные логические УУД
 - анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
 - синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
 - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- Коммуникативные УУД
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи, вербальными и невербальными способами общения.
- межпредметные понятия:
 - спортивные термины
 - дополнительные прикладные географические знания

- дополнительные прикладные знания по биологии
- дополнительные прикладные знания по истории города и мест прохождения туристических маршрутов
- дополнительные прикладные знания по МХК в местах прохождения туристических маршрутов
- В результате освоения программы учащиеся научатся:
- использовать свои физические возможности для решения поставленных задач;
- организовывать свою учебную деятельность в соответствии с принципами здоровьесберегающих технологий и саморазвития (овладеют основами личной гигиены, разовьют и усовершенствуют функциональное состояние органов и систем организма)
- самостоятельно формулировать творческие задачи и находить пути их решения
- плодотворно работать совместно с партнером, в группе (команде); признавать возможность существования различных физических и психологических данных, помогать товарищам выйти на более высокий уровень физкультурно-спортивного мастерства
- принимать цель совместной деятельности и пути ее достижения; исполнять предложенную роль в совместной деятельности; участвовать во взаимном контроле.
- В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:
- определять цель совместной деятельности и пути ее достижения;
- распределять функции в совместной деятельности;
- участвовать во взаимном контроле,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Предметные образовательные результаты:
- знание истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- знания в области спортивного ориентирования и туризма;

- совершенствование и закрепление навыков сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде;
- знание основ личной гигиены и здорового образа жизни
- В результате освоения программы учащиеся освоят:
- знания по истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- навыки в области спортивного ориентирования и туризма;
- основы личной гигиены и здорового образа жизни
- навыки сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта, осуществляемых в природной среде
- В результате освоения программы учащиеся получают возможность освоить:
- специальные физические упражнения для развития и усовершенствования функциональное состояние органов и систем организма;
- опыт переживания и позитивного отношения к соревновательной деятельности;
- дополнительные знания по истории, биологии, МКХ, географии в местах прохождения туристических маршрутов и местах проведения соревнований по ориентированию;
- различные, не профильные, виды спорта

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для реализации содержания программы внеурочной деятельности «Основы туризма и ориентирования» предполагается использование следующих ресурсов школы и заинтересованных профильных организаций.

Общедидактического назначения.

Помещение класса, парты, стулья; Компьютер, принтер, мультимедийное оборудование; Рабочие тетради (24-48листов в клетку), письменные принадлежности;

Помещение спортивного зала; Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, перекладина (турник), мат гимнастический, мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный)

Оборудование для туристско-спортивной деятельности.

Сумка санитарная (перевязочные материалы: бинты марлевые 5x10, 7x14, 10x16, салфетки стерильные, вата гигроскопическая нестерильная; жгут кровоостанавливающий резиновый, косынка перевязочная; ножницы для перевязочного материала (прямые); марлевая повязка); Шинный материал (плотные куски картона, рейки т.п.) длиной от 0,7 до 1,5 м, в т.ч. шины иммобилизационные Крамера; Носилки санитарные; Тренажер для оказания первой помощи «Максим»;

Жерди деревянные длиной 2,5-3м; полиэтилен/тенты; макеты кочек;

Велосипед «Салют» детский, конусы дорожные, стойки, лента разметочная

Снаряжение для лыжных занятий: лыжи беговые с ботинками, жесткими креплениями любого типа, с лыжными палками; лыжи туристские с пружинными креплениями и металлическими лыжными палками; бахилы туристские;

Личное снаряжение: спортивная одежда и обувь (по сезонам), рюкзак туристский, коврик теплоизолирующий, мешок спальный, фонарик электрический.

Снаряжение групповое туристское: Палатки, вкл. набор стоек, колышков; Тент групповой; Костровое хозяйство; Котлы; Топор, пила, лопата саперная; Набор ремонтный, Аптечка медицинская; Компас жидкостной; Веревка основная (d=10мм)-40м; Веревка вспомогательная (d=8мм) - 40м; Системы страховочные; Карабины туристские автоматические, Карабины стальные с муфтой; Каски защитные;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ.

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога, учащихся и родителей	
Информационные, справочные материалы.	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., Профиздат., Швецова Е. Новейшая энциклопедия выживания, М., АСТ*Астрель,	
Научная, специальная, методическая литература.	Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., Анашкина Е.А. Лесными тропами (наблюдения за млекопитающими), пособие для учителей и учащихся, Ярославль, Академия развития. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. ИД Петрополис, Косточкин В.В. Поясом немеркнувшей славы, М., Искусство. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, пешеходный туризм, М., ФИС. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе, М., Пищевая промышленность. Минделевич С. Пора в поход. Библиотечка вожатого, М., Молодая гвардия., Нурмиаа. Спортивное ориентирование, Пасечный П.С. На туристской тропе., М., ФИС Плечко Л.А. Водные маршруты Ленинградской области, Лениздат., Ярошенко В.В. В поход с классом, пособие для классного руководителя. М.	
Рукописные материалы	<ul style="list-style-type: none"> • действующие образовательные программы, • дипломные и зачетные работы КПК, • методические материалы для педагогов 	
Выступления на семинарах, конференциях, мастер-классах и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> • Программы событий • Презентации, тезисы выступлений • Сертификаты участника • Благодарственные письма 	
Общественная активность педагога (участие в творческих группах, жюри и т.д.)	<ul style="list-style-type: none"> • Названия проектов • Распоряжения 	
Печатные материалы педагога. Тематические методические пособия, разработки.		
Дидактические игры.		
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.		
Раздаточный материал	Карточки, образцы работ, памятки и др.	
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.		
Конспекты занятий.		
Сценарии, проекты, положения соревнований, конкурсов и т.д.		
Дополненная реальность – визуальное дополнение реального мира учащегося	1. Участие воспитанников в социально значимых делах, акциях, проектах и т.п.	

путем введения реальных объектов в наблюдаемое пространство – использование социокультурной среды города в образовательном процессе. Сетевое и межведомственное взаимодействие.	2. Посещение театров, концертов, выставок, спортивных мероприятий и т.д. <ul style="list-style-type: none"> • Благодарственные письма • Программы событий • Приглашения • Фотоотчеты
Обобщенный опыт	фото, рефераты, группы в социальных сетях, информация в СМИ, интернет-сайты, и др.
Диагностические материалы работы педагога	благодарственные письма, отзывы о работе педагога

Формы проведения и контроля. Виды деятельности.

- участие в школьных соревнованиях;
- участие в игре-викторине.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда (2ч).

Теория. Запись учащихся в группу. Индивидуальные консультации с родителями. Введение в туризм. Инструктаж по охране труда и гигиене, правилам поведения в спортивном зале. Меры безопасности на транспорте и на маршруте. Правила поведения на занятиях.

Общий инструктаж по охране труда проводится 2 раза в год – в сентябре и январе.

Практика. Командообразующие игры. Формирование группы учащихся. Учебное тестирование, опрос.

2.История развития физической культуры и спорта в России (1ч)

Теория. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. История создания спортивных обществ и развитие физической культуры и спорта в Советском Союзе и России.

Практика. Подготовка материалов по заданным темам. Выступления на занятиях, на заседании школьного научного общества, участие в конкурсах.

3.Туризм. Виды туризма. Классификация маршрутов (1ч).

Понятия: Спортивный туризм. Экскурсия. Семейный туризм. Однодневный поход.

Теория: "Как можно путешествовать? Туризм - здоровый образ жизни, туризм – способ познания мира и себя. Виды туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велотуризм, спелеотуризм). Характеристики маршрута - протяженность, продолжительность, сложность, категоричность.

4. Гигиена и самоконтроль (2ч).

Теория. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Практика. Составление собственного режима дня. Следование санитарно-гигиеническим нормам на занятии.

5. Общая физическая подготовка (7ч)

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки в жизни человека.

Практика. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках и снарядах, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, гребля, элементы боевых единоборств, работа на специальном спортивном оборудовании (тренажерах). Подготовка к соревнованиям.

6. Основы туристской подготовки (8ч)

Личное снаряжение. Понятия: «личное снаряжение туриста», «перечень снаряжения для однодневного похода», «правила безопасности на транспорте», «правила безопасности в походе».

Теория: Что взять туристу в однодневный поход из снаряжения и продуктов?
Маршрут. Правила поведения в транспорте и на маршруте с разбором типичных примеров опасных ситуаций и оптимального поведения в этих ситуациях. Ведение записей, составление фотоотчета.

Практика: Однодневный поход. Ведение дневника похода и составление отчета. Анализ похода.

Общетуристское личное и групповое снаряжение. Понятия: «основной комплект одежды», «спальный комплект одежды», «аварийный комплект одежды», «личное снаряжение». «Общетуристское групповое снаряжение», "типы палаток", "костровые принадлежности", "топоры и пилы", "ремонтный набор", "походная аптечка".

Теория: Какое личное снаряжение взять туристу в многодневный поход?
Перечень личного снаряжения, его характеристики и особенности.

Какое групповое снаряжение необходимо в походе? Перечень группового общетуристского снаряжения, особенности, достоинства и недостатки отдельных видов снаряжения.

Укладка рюкзака. Понятия: "правильная укладка рюкзака".

Теория: Типы рюкзаков. "Что, как и в какой последовательности положить в рюкзак"? Правильная укладка рюкзака.

Практика: Самостоятельная укладка рюкзака. Укладка рюкзака на время.

Сбережение туристского снаряжения в походе и после окончания похода. Понятия: "срок жизни снаряжения", "неблагоприятные факторы, способствующие износу снаряжения", "предпоходная подготовка снаряжения", "ремонт снаряжения".

Теория: "Как лучше сберечь снаряжение?" Предпоходная подготовка личного и группового снаряжения, текущий и послепоходный ремонт снаряжения. Способы сушки снаряжения в походе.

Виды костров и топливо для них. Понятия: "назначение костра", "вид костра", "топливо", "сухостой", "растопка".

Теория: Для чего нужен костер и какие бывают костры? Назначение костра в походе с бытовой и организующей сторон; правила его укладки, назначение и особенности костров "колодец", "шалаш", "таежный", "нодья". Где и какие взять дрова в лесу? Признаки сухостоя и сухого валежника, породы деревьев, наиболее подходящие для костра. Правила безопасности при заготовке дров. Как разжечь костер? Порядок разжигания костра и понятие "растопка". Правила безопасности при разжигании и поддержании костра. Что можно использовать для растопки? Материалы естественного и искусственного происхождения, пригодные для растопки. Недопустимость использования ЛВЖ для полива дров и плохо горящего костра.

Практика: Приобретение навыков безопасной заготовки дров и правильного разжигания костров. Выбор места для разведения костра и способы его тушения.

Питание в походе.

Теория: Какую еду и как готовить в походе? Нормы питания для людей, ведущих

активный образ жизни. Расход калорий. Рациональное питание в походе.

Походное меню, способы и особенности приготовления пищи в походе и способы упаковки продуктов для

похода. Как сделать походное питание разнообразным? Питьевой режим.

Сезонные особенности питания.

Практика: Подготовка продуктов к походу. Составление меню и раскладки.

Подсчет калорийности продуктов. Хранение продуктов и приготовление пищи на костре (однодневные и многодневные походы):

Туристские должности в походе. Понятия: "Ведущий группы", "Замыкающий группы".

Теория: Порядок построения туристской группы в походе, обязанности ведущего и замыкающего.

Техника пешеходного туризма. Понятия: "Скорость движения". "Время движения". "Время отдыха". "Малый привал". "Большой привал". "Ночлег".

Теория: Порядок движения в пешеходном походе. Организация привалов и ночлегов.

Продолжительность переходов и скорость движения по различной местности. Правила безопасности при движении по маршруту. График движения, питания и отдыха. Какое время человек может идти без отдыха и еды? Как можно хорошо отдохнуть за короткий промежуток времени?

Техника лыжного туризма. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника движения на лыжах. Техника преодоления препятствий.

Требования к месту и организации малого и большого привалов и к месту ночлега. Практика: Разработка маршрута. Проложение маршрута на карте, учитывая препятствия. Запасные пути и случаи аварийного выхода. Приобретение навыков движения по пересеченной местности (назначается замыкающий). Выбор места для привалов (малых и больших) и для ночлега.

7. Краеведение (2ч).

Понятия: "Щадящее природопользование", "природосберегающее поведение".

Теория: Взаимодействие человека с природой. Правила природосберегающего поведения и щадящего природопользования в походе. Ответственность человека за сохранение животного и растительного мира. Экологическая ситуация Северо-западного региона, состояние воздуха, воды, растительности. Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города и области.

Практика: Посещение экскурсионных объектов города и области, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, квестах.

Туристские возможности Ленинградской области и Карелии.

Понятия: "гидрология", "климат", "фауна", "флора".

Теория: Что мы знаем о родном крае? Географическое положение. Особенности гидрологии, климата, растительного покрова и животного мира Ленинградской области и Карелии.

Куда и как можно ходить в туристские походы по родному краю? Наиболее интересные для туризма районы Ленинградской области и Карелии. Места для слетов и массовых выездов.

Практика: Работа с картами Ленинградской области и Карелии.

8.Топография и ориентирование (7ч).

Топографические и спортивные карты. Понятия: "карта", "масштаб", "условные обозначения". Теория: Назначение топографических и спортивных карт. Способы нанесения на карты рельефа местности и местных предметов, условных обозначений.

Практика: Чтение карты и сравнение ее с местностью. Ориентирование группой совместно с преподавателем по неизвестному маршруту. Индивидуальное ориентирование "по направлению" на слабопересеченной местности с учетом результатов ориентирования и затраченного времени. Разбор результатов: все обучаемые проходят маршрут с преподавателем, отмечаются успехи и указываются допущенные ошибки и прямо на местности, предлагаются правильные решения.

Повторение знаний по формам рельефа местности и способы ориентирования по местным предметам и небесным светилам.

Ориентирование на местности. Понятия: "рельеф", "возвышенность", "впадина", "ложбина", "склон", "вершина", "промоина", "овраг", "обрыв", "крутизна склона", "ориентирование". Теория: Что такое рельеф и какие его формы мы знаем. Способы измерения расстояния. Глазомер. Понятие

ориентира. Стороны света. Основные способы ориентирования по деревьям, муравейникам, камням, небесным светилам, культовым сооружениям.

9. Основы доврачебной помощи (2ч).

Понятия: «травма», «порез», «вывих», «ушиб», «перелом», «трещина», «кровотечение», «ожог», «обморожение», «асфиксия», «утопление», «шок», «недомогание», «простудные заболевания», «сердечно-сосудистые заболевания», «инфекционные заболевания», «острый живот».

Теория: Правила гигиены туриста в походе. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности, профилактика заболеваний. Заболевания - классификация. Причины и симптомы заболеваний. Действия пострадавшего при недомоганиях и травмах. Простейшие способы оказания доврачебной помощи при травмах. Способы транспортировки пострадавшего в пешеходном и лыжном походе. Походная аптечка.

Практика: Индивидуальный подбор одежды для похода. Основные приемы ПМП. Тренировка в переносе пострадавшего с использованием самостоятельно изготовленных носилок и волокуш. Сбор аптечки.

10. Функциональная диагностика (1ч).

Теория. Правила проведения тестирования.

Практика. Контрольное тестирование проводится 2-3 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности.

11. Совершенствование мастерства (за сеткой часов).

Теория. Изучение правил и регламента спортивных соревнований, подготовка к соревнованиям по различным видам спорта.

Практика. Совершенствование спортивного мастерства, технических и тактических навыков по отдельным видам спорта.

12. Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия (за сеткой часов).

Теория. Правила проведения и участия в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня.

Практика. Подготовка, проведение и участие в соревнованиях, спортивно-массовых и культурно-массовых событиях различного уровня. Участие в учебно-тренировочных сборах, творческих проектах, сетевом взаимодействии. Посещение профессиональных физкультурно-спортивных событий.

13.Итоговое занятие (1ч). Подведение итогов работы объединения. Итоговое тестирование по результатам освоения программы. Отмечаются успехи учащихся. Проводится инструктаж по правилам поведения в летний период на транспорте, на воде, в лесу/на природе. Также проводится работа с детьми по профилактике употребления ПАВ.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Количество часов в соответствии с планом внеурочной деятельности	3
Планируемые результаты	3
Используемая литература и средства обучения.....	9
Формы проведения и контроля. Виды деятельности.	12
Содержание курса	Ошибка! Закладка не определена.

