МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководители ШМО учителей основной школы _____ Рубцова С.П., Коваленко Н.А. Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	заместитель директора по УВР _____ Гаврилова О.Ю. «25» августа 2023 г.	Директор МБОУ "ООШ № 33" _____ Колбина Н.В. Приказ № 349/1 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПО ТРОПИНКАМ РОДНОГО КРАЯ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(ООП ООО, АООП ООО для учащихся в ЗПР)

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 год обучения

1. Туристическая подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристического снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника изготовления.

Конструкции самодеятельных палаток, спальных мешков, рюкзаков

Применение современных материалов для изготовления снаряжения

1.3. Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правил работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время Роль направляющего и замыкающею в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка Ночные соревнования по ориентированию

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода

1.5. Подведение итогов похода

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода Подготовка и составление отчета о проведенном походе

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствии, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником)

2. Общая и специальная физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика

2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

Ориентирование, движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса поСолнцу. Бег «в мешок». Вег с выходом на линейные и площадные ориентиры Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная по подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристическая техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу черев кустарники и завалы, движение по заболоченной мест носи, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы.

Игры с различными упражнениями туристской техники

Основы скалолазания. Тактико-техннические схемы работы в связках по 2, 3. 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

3. Специальная подготовка

3.1.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Назначение и задачи РСЧС

Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах

3.2.Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности

3.3.Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения

3.4.Способы добычи нищи и воды

Охота и рыбалка Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения Способы добывания и очистки поды.

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

6 год обучения

1. Туристическая подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристического снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника изготовления.

Конструкции самодеятельных палаток, спальных мешков, рюкзаков

Применение современных материалов для изготовления снаряжения

1.3. Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правил работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время Роль направляющего и замыкающею в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка Ночные соревнования по ориентированию

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода

1.5. Подведение итогов похода

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода Подготовка и составление отчета о проведенном походе

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствии, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником)

2. Общая и специальная физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика

2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

Ориентирование, движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса поСолнцу. Бег «в мешок». Вег с выходом на линейные и площадные ориентиры Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная по подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристическая техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу черев кустарники и завалы, движение по заболоченной мест носи, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы.

Игры с различными упражнениями туристской техники

Основы скалолазания. Тактико-техннические схемы работы в связках по 2, 3. 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

3. Специальная подготовка

3.1.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Назначение и задачи РСЧС

Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах

3.2.Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности

3.3.Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения

3.4.Способы добычи нищи и воды

Охота и рыбалка Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения Способы добывания и очистки поды.

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

7 год обучения

1. Туристическая подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Усовершенствование туристического снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника изготовления.

Конструкции самодеятельных палаток, спальных мешков, рюкзаков

Применение современных материалов для изготовления снаряжения

1.3. Движение в ночное время

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правил работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время Роль направляющего и замыкающею в обеспечении компактности группы, периодические переклички всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка Ночные соревнования по ориентированию

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода

1.5. Подведение итогов похода

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода Подготовка и составление отчета о проведенном походе

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствии, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником)

2. Общая и специальная физическая подготовка

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

2.2. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну со снаряжением и без него. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика

2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки

Ориентирование, движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса поСолнцу. Бег «в мешок». Вег с выходом на линейные и площадные ориентиры Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная по подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристическая техника: движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу черев кустарники и завалы, движение по заболоченной мест носи, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс по склонам, переправы.

Игры с различными упражнениями туристской техники

Основы скалолазания. Тактико-техннические схемы работы в связках по 2, 3. 4 человека и отработка способов прохождения дистанции в связках. Выбор оптимального пути прохождения дистанции. Совершенствование навыков использования опор конечностями, работы руками и ногами при изменении нагрузки на неблагоприятно расположенные опоры.

3. Специальная подготовка

3.1.Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Назначение и задачи РСЧС

Поисково-спасательная служба - ее роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах

3.2.Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Отработка на местности приемов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности

3.3.Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения

3.4.Способы добычи нищи и воды

Охота и рыбалка Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения Способы добывания и очистки поды.

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

8 год обучения

1 Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1Личное и групповое туристическое снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиямпроведения зачетного похода

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

1.2.Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки

Виды примусов и правила работы с ними

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к раб0те и приготовление пищи на нем

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе «Карманное» питание Витамины

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым игазовым примусами

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов, прошедших этот маршрут Составление профиля маршрута Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка маршрута похода

1.5. **Подведение итогов похода**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по темам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6.Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, воз шикающие при организации переправ Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам Оценка состояния снежного покрова Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховка при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

знакомство с одним из видов туризма по схеме:

особенности подготовки похода;

особенности личного и общественного снаряжения;

техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Участие в соревнованиях по ориентированию

3. Первая доврачебная помощь

3.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса. артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом)

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего Правила наложения шин

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов

Травмы головы и туловища Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер

3. 2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего Изготовление транспортного средства

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

4. Общая и специальная подготовка физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Значение и содержание врачебною контроля и самоконтроля при занятиях туризмом Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: чистота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие. сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменении частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву: переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам, оврагам, берегам ручьев

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание рразличными способами

Легкая атлетика

4.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых дляспециальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту, по открытой и закрытой местности. Измерение расстоянии на местности во время бега по дорогам, тропам просекам,по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег в «мешок» Бег с выходом линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга» Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самодержания.

Туристская техника

Движение по ровной, но сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам, без троп. движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски подъемы, траверс клонов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости быстроты, силы.

5. Специальная подготовка

5. 1. Психологические факторы,влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – фактор успешных ее действий. Лидер в ее группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

5.2. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения.

Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам

5.3. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Сооружение временных укрытий.

5. 4. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановка

группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещену, утопление при переправе вброд).

Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту . движение с пострадавшим к населенному пункту вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов.

5.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

9 год обучения

1 Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1Личное и групповое туристическое снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиямпроведения зачетного похода

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

1.2.Организация туристского быта. Привалы ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки

Виды примусов и правила работы с ними

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к раб0те и приготовление пищи на нем

1.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе «Карманное» питание Витамины

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым игазовым примусами

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Изучение маршрута похода с помощью отчетов, прошедших этот маршрут Составление профиля маршрута Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Разработка маршрута похода

1.5. **Подведение итогов похода**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по темам похода. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.6.Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, воз шикающие при организации переправ Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам Оценка состояния снежного покрова Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховка при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

знакомство с одним из видов туризма по схеме:

особенности подготовки похода;

особенности личного и общественного снаряжения;

техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и крок Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и крок. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Участие в соревнованиях по ориентированию

3. Первая доврачебная помощь

3.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Измерение температуры, пульса. артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом)

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего Правила наложения шин

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов

Травмы головы и туловища Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер

3. 2. Транспортировка пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего Изготовление транспортного средства

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

4. Общая и специальная подготовка физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль , предупреждение спортивных травм на тренировках

Значение и содержание врачебною контроля и самоконтроля при занятиях туризмом Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: чистота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие. сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменении частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами. Элементы акробатики

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву: переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам, оврагам, берегам ручьев

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание рразличными способами

Легкая атлетика

4.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых дляспециальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту, по открытой и закрытой местности. Измерение расстоянии на местности во время бега по дорогам, тропам просекам,по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег в «мешок» Бег с выходом линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга» Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самодержания.

Туристская техника

Движение по ровной, но сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам, без троп. движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски подъемы, траверс клонов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс клонов, переправы.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости быстроты, силы.

5. Специальная подготовка

5. 1. Психологические факторы,влияющие на безопасность группы в походе

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – фактор успешных ее действий. Лидер в ее группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

5.2. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения.

Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам

5.3. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Сооружение временных укрытий.

5. 4. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Поиск отставшего или заблудившегося члена (ов) группы: остановкагруппы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещену, утопление при переправе вброд)

Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту . движение с пострадавшим к населенному пункту вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов.

5.5. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- личностные
- формировании у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии.

развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Регулятивные

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные:

- умения учиться: навыках решения творческих задач и навыках поиска, анализа и интерпретации информации.
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу.

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

осуществлять анализ объектов с выделением существенных с и несущественных признаков.

Коммуникативные:

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

- знать историю своей семьи, происхождение своего имени и фамилии, семейных традиций;
- уметь правильно вести себя в школе, в коллективе учащихся;
- знать историю происхождения своего села, района, уметь бережно относиться к Земле, её дарам, знать цену хлеба;
- знать растительный и животный мир родных мест, охраняемые виды;
- уметь экологически грамотно вести себя в природе;

Занятия внеурочной деятельности «По тропинкам родного края» способствуют обучению навыкам общения, развитию речи, наблюдательности, сообразительности.

Планируемые результаты реализации программы

Достижение **результатов первого уровня** - приобретением школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни.

1. Знакомство с правилами поведения человека в лесу, в горах, на реке.
2. Постигает этику поведения.
3. Расширяет представление о себе как о жителе родного края.

Достижение **результатов второго уровня** - формирование позитивного отношения учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

1. Введение педагогом и поддержание всеми участниками группы особых неписаных правил, касающихся туристических традиций и специфических форм поведения.
2. Побуждение детей к соблюдению основных режимных моментов жизни туристской группы и привычка к режиму должны стать частью повседневной жизни туриста.
3. Самым большим потенциалом в формировании отношений учащихся к окружающему миру, к другим людям и, к самим себе обладают возникающие во время многодневных походов ситуации повышенного физического, морального, эмоционального напряжения, которые переживают дети.

Возможности для приобретения опыта самостоятельного социального действия - это **третий уровень результатов**.

1. Система сменных должностей - это система детско-взрослого самоуправления, действующая во время подготовки и проведения турпохода.
2. Участие в благотворительной работе, которая организуется педагогом или самими детьми во время похода.
3. Полученный опыт социального действия должен быть обязательно осмыслен ими, отрефлексирован (обсуждение прогулки выходного дня, похода и т.д.).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

№	Содержание	5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Туристическая подготовка (пешеходный туризм)	3	3	3	3	3

2	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	16	6	7
3	Специальная подготовка	15	15	15	8	7
4	Первая доврачебная помощь				3	3
5	Общая и специальная подготовка физическая подготовка				7	7
6	Топография и ориентирование				7	7
Итого:		**34**	**34**	**34**	**34**	**34**