

Утверждено
приказом директора
№ 154 от 30.08. 2023

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой» (МОУ «СКОШ»)

636783. Томская область, г. Стрежевой
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

Адаптированная основная общеобразовательная программа
внеурочной деятельности в 7 классе
«Юные туристы»
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель: Лаптева О.В.

г. о Стрежевой 2023 г.

Пояснительная записка.

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Данная программа предназначена для учащихся 7 класса. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на 1 год обучения: первый год обучения – 36 часов (4 часа в месяц);. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- 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.

Программа рассчитана для учащихся 7 класса на 1 год обучения.

Ожидаемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела\темы	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Введение в туризм.</i>	2	2	0	Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов
2	<i>Основы пешеходного туризма</i>	30	15		Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов
3	<i>Основы лыжного туризма.</i>	4	2		Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов
	Итого	36 ч	19	17	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в туризм.

Занятие 1. Вводное занятие.

Занятие 2 Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Основы лыжного туризма

Занятие 3. Особенности лыжного туризма.

Занятие 4. Организация и подготовка лыжного похода.

Занятие 5. Топография и ориентирование на местности.

Занятие 6. Лыжный поход выходного дня.

Раздел 3. Основы пешеходного туризма

Занятие 7. Особенности пешеходного туризма.

Занятие 8. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Занятие 9. Поход в окрестности города

Занятие 10. Поход в окрестности города

Занятие 11. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 12. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 13. Поход в окрестности города

Занятие 14. Поход в окрестности города

Занятие 15. Питание в туристском походе.

Занятие 16. Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.

Занятие 17. Поход в окрестности города

Занятие 18. Поход в окрестности города

Занятие 19 Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Занятие 20. Привалы в полевых условиях, костры.

Занятие 21. Поход в окрестности города

Занятие 22. Поход в окрестности города

Занятие 23. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 24 Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 25. Поход в окрестности города

Занятие 26. Поход в окрестности города

Занятие 27. Питание в туристском походе.

Занятие 28. Ориентирование на местности. Топография.

Занятие 29 Поход в окрестности города

Занятие 30. Поход в окрестности города

Занятие 31. Бивуак. Привалы и ночлеги.

Занятие 32. Техника безопасности при проведении похода.

Занятие 33. Поход в окрестности города

Занятие 34 Подведение итогов похода. Составление отчетности.

Календарно-учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
--------------	--------------	--------------	---------------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------

Улица полна неожиданностей								
1	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Вводное занятие.	Школа	Экскурсия
2	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	Школа	Экскурсия
3	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Особенности лыжного туризма.	Школа	Экскурсия
4	Сентябрь			Теоретическое занятие	1	Питание в туристском походе.	Школа	Экскурсия
5	Октябрь			Теоретическое занятие	1	Топография и ориентирование на местности.	Школа	Экскурсия
6	Октябрь			Теоретическое занятие	1	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	Школа	Экскурсия
7	Октябрь			Теоретическое занятие	1	Особенности пешеходного туризма.	Школа	Экскурсия
8	Октябрь			Теоретическое занятие	1	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	Школа	Экскурсия
9	Ноябрь			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
10	Ноябрь			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
11	Ноябрь			Теоретическое занятие	1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	Школа	Экскурсия
12	Декабрь			Теоретическое занятие	1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в	Школа	Экскурсия

						походе.		
13	Декабрь			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
14	Декабрь			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
15	Январь			Практическое занятие	1	Организация и подготовка лыжного похода.	Город	Экскурсия
16	Январь			Практическое занятие	1	Лыжный поход выходного дня.	Город	Экскурсия
17	Январь			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
18	Февраль			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
19	Февраль			Теоретическое занятие	1	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Школа	Экскурсия
20	Февраль			Теоретическое занятие	1	Привалы в полевых условиях, костры.	Школа	Экскурсия
21	Февраль			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
22	Март			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
23	Март			Теоретическое занятие	1	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	Школа	Экскурсия
24	Март			Теоретическое занятие	1	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	Школа	Экскурсия
25	Март			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
26	Апрель			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия

27	Апрель			Теоретическое занятие	1	Питание в туристском походе.	Школа	Экскурсия
28	Апрель			Теоретическое занятие	1	Ориентирование на местности. Топография.	Школа	Экскурсия
29	Апрель			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
30	Май			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
31	Май			Теоретическое занятие	1	Бивуак. Привалы и ночлеги.	Школа	Экскурсия
32	Май			Теоретическое занятие	1	Техника безопасности при проведении похода.	Школа	Экскурсия
33	Май			Практическое занятие	1	Поход в окрестности города	Город	Экскурсия
34	Май			Практическое занятие	1	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	Школа	Альбом
	Резерв	2 ч.						
	Итого	34 ч.						