

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 11 от 01.06.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 23  
А.М. Бабаев  
Приказ № 32-п от 01.06. 2017 г.

**Приложение**

к Основной образовательной программе  
основного общего образования Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»  
(новая редакция)  
Утвержденная приказом №35/3 от 24.06.2015г  
(«Об утверждении Основной образовательной  
программы основного общего образования в новой редакции»)

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Туризм»**

**5,6 классы**

**Составители: Сидненко М.А.**

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### Метапредметные:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму

Виды туристской деятельности

Понятие о личном и групповом снаряжении

Групповое и личное снаряжение, требования к нему

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения

Разновидности туристских узлов, их классификация

Применение туристских узлов в туристской технике

Вязка узлов на время и с закрытыми глазами

Определение цели и района похода

Распределение обязанностей в группе. ОФП

Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.

Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП

Питьевой режим в походе. ОФП

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря

Разжигание костра, основные меры предосторожности

Типы компасов, строение компасов

Работа с компасом, определение азимута

Ориентирование на местности

Движение по азимуту

Определение место положения

Мини поход на территории школы

Изучение топографических знаков

Топографические карты и их разновидности

Прокладывание маршрута

Определение крутизны склона

Основные направления на стороны горизонта

Определение азимута, его отличие от простого угла

Туризм и экскурсии как спорт и отдых

Географическое положение города Сочи

Рельеф территории города Сочи  
Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы  
Виды препятствий в туризме  
Способы преодоления, различных препятствий  
Растительный покров. Высотная зональность  
Мини поход на территории школы  
Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму  
Виды туристской деятельности  
Понятие о личном и групповом снаряжении  
Групповое и личное снаряжение, требования к нему  
Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения  
Разновидности туристских узлов, их классификация  
Применение туристских узлов в туристской технике  
Вязка узлов на время и с закрытыми глазами  
Определение цели и района похода  
Распределение обязанностей в группе. ОФП  
Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.  
Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП  
Питьевой режим в походе. ОФП  
Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря  
Разжигание костра, основные меры предосторожности  
Типы компасов, строение компасов  
Работа с компасом, определение азимута  
Ориентирование на местности  
Движение по азимуту  
Определение место положения  
Мини поход на территории школы  
Изучение топографических знаков  
Топографические карты и их разновидности  
Прокладывание маршрута  
Определение крутизны склона  
Основные направления на стороны горизонта  
Определение азимута, его отличие от простого угла  
Туризм и экскурсии как спорт и отдых  
Географическое положение города Сочи  
Рельеф территории города Сочи  
Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы  
Виды препятствий в туризме  
Способы преодоления, различных препятствий  
Растительный покров. Высотная зональность

#### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

- беседа;
- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов
- самостоятельное чтение специальной литературы;
- практические занятия
- сообщение новых знаний;
- объяснение;
- работа с учебно-методической литературой;

- работа по фотографиям;
- работа по рисункам;
- работа по таблицам;
- практический показ.

**Тематическое планирование  
5 класс**

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму                          | 1            |
| 2     | Виды туристской деятельности  | 1            |
| 3     | Понятие о личном и групповом снаряжении                             | 1            |
| 4     | Групповое и личное снаряжение, требования к нему                    | 1            |
| 5     | Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения                             | 1            |
| 6     | Разновидности туристских узлов, их классификация                    | 1            |
| 7     | Применение туристских узлов в туристской технике                    | 1            |
| 8     | Вязка узлов на время и с закрытыми глазами                          | 1            |
| 9     | Определение цели и района похода                                    | 1            |
| 10    | Распределение обязанностей в группе. ОФП                            | 1            |
| 11    | Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях. | 1            |
| 12    | Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП                  | 1            |
| 13    | Питательный режим в походе. ОФП                                     | 1            |
| 14    | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря            | 1            |
| 15    | Разжигание костра, основные меры предосторожности                   | 1            |
| 16    | Типы компасов, строение компасов                                    | 1            |
| 17    | Работа с компасом, определение азимута                              | 1            |
| 18    | Ориентирование на местности   | 1            |
| 19    | Движение по азимуту   | 1            |
| 20    | Определение место положения   | 1            |
| 21    | Мини поход на территории школы                                      | 1            |
| 22    | Изучение топографических знаков                                     | 1            |
| 23    | Топографические карты и их разновидности                            | 1            |
| 24    | Прокладывание маршрута  | 1            |
| 25    | Определение крутизны склона   | 1            |
| 26    | Основные направления на стороны горизонта                           | 1            |
| 27    | Определение азимута, его отличие от простого угла                   | 1            |
| 28    | Туризм и экскурсии как спорт и отдых                                | 1            |
| 29    | Географическое положение города Сочи                                | 1            |
| 30    | Рельеф территории города Сочи                                       | 1            |
| 31    | Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы                    | 1            |
| 32    | Виды препятствий в туризме  | 1            |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 33 | Способы преодоления, различных препятствий | 1 |
| 34 | Растительный покров. Высотная зональность  | 1 |
| 35 | Мини поход на территории школы             | 1 |

### 6 класс

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму                          | 1            |
| 2     | Виды туристской деятельности  | 1            |
| 3     | Понятие о личном и групповом снаряжении                             | 1            |
| 4     | Групповое и личное снаряжение, требования к нему                    | 1            |
| 5     | Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения                             | 1            |
| 6     | Разновидности туристских узлов, их классификация                    | 1            |
| 7     | Применение туристских узлов в туристской технике                    | 1            |
| 8     | Вязка узлов на время и с закрытыми глазами                          | 1            |
| 9     | Определение цели и района похода                                    | 1            |
| 10    | Распределение обязанностей в группе. ОФП                            | 1            |
| 11    | Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях. | 1            |
| 12    | Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП                  | 1            |
| 13    | Питьевой режим в походе. ОФП  | 1            |
| 14    | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря            | 1            |
| 15    | Разжигание костра, основные меры предосторожности                   | 1            |
| 16    | Типы компасов, строение компасов                                    | 1            |
| 17    | Работа с компасом, определение азимута                              | 1            |
| 18    | Ориентирование на местности   | 1            |
| 19    | Движение по азимуту   | 1            |
| 20    | Определение место положения   | 1            |
| 21    | Мини поход на территории школы                                      | 1            |
| 22    | Изучение топографических знаков                                     | 1            |
| 23    | Топографические карты и их разновидности                            | 1            |
| 24    | Прокладывание маршрута  | 1            |
| 25    | Определение крутизны склона   | 1            |
| 26    | Основные направления на стороны горизонта                           | 1            |
| 27    | Определение азимута, его отличие от простого угла                   | 1            |
| 28    | Туризм и экскурсии как спорт и отдых                                | 1            |
| 29    | Географическое положение города Сочи                                | 1            |
| 30    | Рельеф территории города Сочи                                       | 1            |
| 31    | Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы                    | 1            |
| 32    | Виды препятствий в туризме  | 1            |
| 33    | Способы преодоления, различных препятствий                          | 1            |
| 34    | Растительный покров. Высотная зональность                           | 1            |
| 35    | Мини поход на территории школы                                      | 1            |

