Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 169»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МОУ СОШ № 169
_____ Б.Н. Козырева
«____» _____ 2010г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 169
_____ Р.И. Шатова
Приказ № _____
от «____» _____ 2010 г.

Рабочая программа курса
«СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

для учащихся 5-х классов

на 2010 – 2011 учебный год

ПРИНЯТО
Руководитель межпредметного ШМО
_____ Н.Б. Шкатова
Протокол № _____
От «____» _____ 2010 г.

АВТОР
Преподаватель-организатор ОБЖ,
высшей квалификационной категории
_____ Ю.А.Мурашкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спортивно-познавательный туризм» для учащихся 5-х классов средней общеобразовательной школы № 169 разработана в соответствии с учебным планом образовательного учреждения и является локальным документом школы и индивидуальным инструментом педагога. Данная программа подготовлена на основе Закона Красноярского края «Об установлении краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае» № 16-3786 от 29.09.2005г. и учебно-методического пособия для учителей «Спортивно-познавательные туризм» (автор Т.М.Петрова). Стандартная программа конкретизирует содержание тем по учебному предмету, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Учебный предмет «Спортивно-познавательный туризм» на ступени основного общего образования изучается в течение трех лет с 5 по 7 класс.

На изучение учебного материала по данному учебному предмету на ступени основного общего образования региональным базисным учебным планом для образовательных учреждений Красноярского края, реализующих программы общего образования, в 5-х классах отведено 17 часов в год. Учащиеся параллели 5-х классов средней общеобразовательной школы № 169 примерно одинаковы в освоении учебного материала, поэтому настоящая программа едина для пятиклассников учреждения.

Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний об истории туризма и физкультурно-спортивного движения в Красноярском крае, о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях Красноярского края;
- формирование стремления обучающихся к познанию достопримечательностей Красноярского края в процессе туристской и физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
- приобретение обучающимися специфического двигательного опыта в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Красноярского края;
- приобретение навыков общения и творческого сотрудничества обучающихся в ходе интегрированной спортивно-познавательной туристской деятельности.

При реализации программы предусмотрены:

- варианты структурирования учебного материала по предмету на учебный год;
- климатические условия;
- материально-технические возможности общеобразовательного учреждения;
- возможность изучения отдельных тем по учебному предмету с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, в частности во взаимосвязи с физической культурой, с внеклассными мероприятиями воспитательной и физкультурно-спортивной направленности;
- взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей.

При изучении обучающимися темы «Туризм как средство ознакомления с достопримечательностями Красноярского края» раздела «Основы туристской подготовки» предусмотрено использование следующих форм обучения: прогулки, экскурсии, проведение интегрированных уроков.

В результате изучения учебного предмета «Спортивно-познавательный туризм» обучающийся должен:

- знать историю туризма и физкультурно-спортивного движения в Красноярском крае;
- знать основные достопримечательности Красноярского края, объекты искусства и культуры, их создателей и их культурно-историческое значение;
- знать музеи и музейные комплексы Красноярского края;

- знать природные объекты, в том числе заповедники и национальные парки Красноярского края;
- знать спортивные сооружения, социально-культурные объекты Красноярского края;
- знать о туристских и лечебно-оздоровительных возможностях Красноярского края;
- знать правила техники безопасности во время путешествий (походов, экскурсий), приемы страховки и самостраховки и уметь их применять;
- знать приемы самоконтроля и уметь контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;
- уметь подготовиться к путешествию (походу, экскурсии);
- уметь организовать туристский быт (установить палатку, развести костер, обеспечить питание в туристском походе и другое);
- уметь преодолевать естественные препятствия в путешествии (походе, экскурсии);
- уметь оказывать первую доврачебную помощь различного характера во время путешествий (походов, экскурсий);
- уметь ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;
- уметь обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.

Требования к уровню подготовки

В результате реализации программы ученик 5 класса должен:

1) **знать:**
   - Историю развития туризма в Красноярском крае;
   - Основные достопримечательности Красноярского края: музеи и музейные комплексы;
2) **уметь:**
   - Готовить личное туристическое снаряжение, готовиться к путешествию (походу, экскурсии);
   - Ориентироваться на местности;
   - Вести дневник самоконтроля.

Реализация данной программы предусматривает использование учебно-методического комплекта, включающего учебные программы, учебники и учебные пособия, методические и учебно-методические пособия, учебные наглядные и электронные пособия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименования разделов и тем	**Всего**	*Теория*	*Практика*
Основы туристической подготовки	10	*9*	*1*
Топография и ориентирование	4	*2*	*2*
Физическая подготовка	3	--	*3*
ИТОГО	**17**	*11*	*6*

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы туристской подготовки (10 часов)

1.1. Туризм (2ч).

1.1.1. Туризм – средство познания Красноярского края, средство физического развития и оздоровления. Виды туризма. История развития туризма в Красноярском крае.

1.1.2. Основные достопримечательности Красноярского края: музеи и музейные комплексы. Квалификационные разряды в спортивном туризме и категории сложности туристических походов.

1.2. Путешествие (8ч).

1.2.1. Путешествие (экскурсия) в одно из достопримечательных мест Красноярского края (музей, музейный комплекс, заповедник, национальный парк, спортивное сооружение).

1.2.2. Подготовка к путешествию (походу, экскурсии): изучение литературы, знакомство с районом путешествия (похода, экскурсии), маршрутом. Определение состава группы. Распределение обязанностей. Личное туристское снаряжение.

2. Ориентирование (4 часа)

2.1. Теоретические занятия (2ч).

2.1.1. Знакомство с понятием «ориентирование». Ориентирование по сторонам горизонта, основные направления на стороны горизонта.

2.1.2. Способы ориентирования на местности по объектам природы: по солнцу, деревьям, мху, муравейникам. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по компасу – определение сторон горизонта. Действия в случае потери ориентировки.

2.2. Практические занятия (2ч).

2.2.1. Дидактические игры, обучающие ориентированию на местности: «Краски осени», «Лесные находки», «Что за птица?», «Рассмотри и опиши», «Да и нет», «Весенний луг», «Что изменилось?», «Узнай растение по листу», «Что сначала, что потом?» и другие.

3. Физическая подготовка (3 часа)

3.1. Дневник самоконтроля

3.1.1. Ведение дневника самоконтроля: предназначение, форма, содержание; характеристика записей.

3.2. Передвижение по местности:

3.2.1. Ходьба по местности в разных условиях: в разном темпе, в гору, под гору, с перешагиванием через естественные препятствия. Дыхание при ходьбе. Бег в разных условиях: с изменением темпа, в гору, с горы, с преодолением естественных препятствий, по ровному грунту, по траве. Кросс на дистанцию от 300 до 3000 метров. Дыхание при беге. Бег в сочетании с ходьбой. Преодоление препятствий разными способами: прыжком, наступая, перешагивая; перелезая, влезая, подлезая.

3.2.2. Подвижные игры в природных условиях: «У медведя во бору», «Охотники и зайцы», «Мыши и кот», «Волк во рву», Лягушка и цапля», «Попади в цель», «С кочки на кочку», «Не намочи ног», «Шаги тигра», «Пройди бесшумно», «Не попади в болото»

В основу педагогического процесса заложены следующие формы организации учебной деятельности: комбинированный урок, урок-лекция, урок-практикум, урок закрепления знаний, умений и навыков. На большей части учебных занятий используется самостоятельная интеллектуальная и практическая деятельность учащихся, в сочетании с фронтальной, групповой, индивидуальной формой работы школьников. Повышению качества обучения в значительной степени способствует правильная организация проверки, учета и контроля знаний учащихся. По курсу предусмотрены: тематические зачеты, устные ответы, с использованием иллюстративного материала, контрольные работы, индивидуальные работы учащихся (доклады, рефераты, мультимедийные проекты). Итоговый контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПРАКТИЧЕСКИХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

№ п/п	*Наименование темы урока*	*Кол-во часов*
1.	Виды туризма (доклады, рефераты).	0,5
2.	Туристическая эстафета (тематический зачет)	0,5
3.	Путешествие (экскурсия) в одно из достопримечательных мест Красноярского края	

ЛИТЕРАТУРА

1. Законодательные и нормативные документы. Закон Красноярского края «Об установлении краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае» № 16-3786 от 29.09.2005г.
2. Т.М.Петрова. Спортивно-познавательные туризм. Учебно-методичекое пособие для учителей. Красноярск, 2006г.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТур РФ, 1997 г.
4. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983 г.
5. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ «Турист», 1985 г.
6. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
7. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В. В. М., Просвещение, 1988 г.
8. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов ФК. Ганополъский В.И. М., ФиС, 1987 г.
9. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993 г.
10. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ «Турист», 1992 г.
11. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «БРЭ», 1993 г.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997г.
13. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ«Турист», 1989 г.
14. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ «Турист», 1983 г.
15. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981г.
16. Как выжить в экстремальной ситуации. М., Знание, 1990г.
17. Ганополъский В. И. Организация и подготовка спортивного похода. М., ЦРИБ «Турист», 1986г.
18. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1988 г.

ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. Большая энциклопедия спортивного туризма. Мультимедийная энциклопедия. 2004.