

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №14»



Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №14»

С.А.Васильева

«01» сентября 2023г

**Программа курса внеурочной деятельности**

Туризм

(наименование учебного предмета/курса/)

Спортивно-оздоровительная/развитие личности

(направленность)

7-9 класс

(возрастная категория)

1 год

(срок реализации программы)

Масло Вероника Станиславовна

(ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетным направлением развития российской школы является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Бесспорным остаётся благоприятное воздействие некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью занятий курса внеурочной деятельности можно создать мотивацию к изучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения.

Этот курс предлагается для учащихся 7-9-х классов.

### **Программа включает в себя следующие разделы:**

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.
2. Практические занятия, направленные на обучение навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

Программа курса ставит следующую **цель:**

Обучить основным туристическим навыкам и умениям.

### **Задачи курса:**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём
2. Обучить подготовке и правилам туристических походов
3. Подготовить команду к туристическим соревнованиям
4. Пропаганда туризма, как здорового образа жизни

**Формы, методы организации:** групповая форма, индивидуальная форма.

**Технология обучения:** личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

**Методы и приемы обучения:** словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы на занятиях.

**Формы контроля:** мониторинг, соревнования

### **Прогнозируемый результат:**

1. Научить обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя
2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов досуга.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Спортивный туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 7-9 классах. Он оказывает всестороннее влияние на организм школьника, совершенствует функциональную деятельность организма, обеспечивает правильное физическое развитие, развивает физические способности. Учитывая популярность туризма у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, школьные спортивные и городские соревнования.

Содержание учебно-тренировочного процесса ориентировано на учащихся 7-9 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья, развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

На освоение программы выделен 1 недельный час, 34 часа в год.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную

гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

#### **Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности ;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

#### Этапы контроля.

<b>Вид</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Текущий (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течение года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течение года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течение года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Разделы учебной программы:*

1. Краеведение;
2. Топография;
3. Спортивный туризм;
4. Спортивное ориентирование;

*1. Краеведение* - в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

*2. Топография* - топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

*3. Спортивный туризм* - спортивное туристское снаряжение, страховки, само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

*4. Спортивное ориентирование* - правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории школы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	2	Понятие об основных видах туристской деятельности
2	Снаряжение	3	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами,

			репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой.
3	Узлы	3	Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.
4	Туристический поход	7	Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.
5	Ориентирование на местности	12	Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.
6	Краеведение	6	Экскурсии по посёлку. Краеведческое ориентирование.
7	Промежуточная аттестация. Соревнования.	1	Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик;
2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: веревка (10 мм.), веревка (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумары.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989