

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Сосенский  
Козельского района Калужской области

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического

объединения

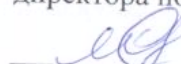
Протокол № 1

от « 28 » ав 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по УВР

  
«28» ав 2019 г.

## Рабочая программа по внеурочной занятости

### «Спортивный туризм»

**6 - 10 класс**


**136 часов**

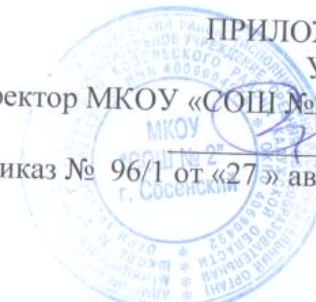
Разработчик: Павлюк Е.Н.

г. Сосенский

2019-2020 г.

1

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП  
УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МКОУ «СОШ №2» г. Сосенский  
 Л.В.Бахаева  
Приказ № 96/1 от «27» августа 2019 года



Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» разработана на 136 ч, в соответствии с требованиями:

-Федерального Государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования,  
-письмом Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015г. «О рабочих программах учебных предметов»;

на основе:

-Основной образовательной программы Начального (основного) общего образования

-Плана внеурочной деятельности МКОУ «СОШ №2» г.Сосенский на 2019-2020 учебный год.

-Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

**Задачи:**

- 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;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Учебный план и программа** занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

**Занятия** проводятся во внеурочное время детей.

**Место проведения занятий** - учебные кабинеты, улицы района, спортивный зал, спортивная площадка школы.

**Форма организации внеурочной деятельности**

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы:

- тематические праздники;
- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,
- конкурсы;
- эстафеты;
- диалоги;
- беседы;
- диспуты;
- тренинги;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

**Ценностные ориентиры:** программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения. Дети могут самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п.

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, учащиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и культуры малой родины через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач (познавательных, исполнительских, творческих).

#### **Формы и виды контроля.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.
2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**К личностным результатам** относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

**К метапредметным результатам** относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

*Регулятивные универсальные учебные действия* отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

*Познавательные универсальные учебные действия* — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

**К предметным результатам** относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

**Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение учащимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

**Планируемые результаты.** По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе учащиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

**Учащиеся узнают:**

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

- способы охраны природы в туристском путешествии.

**Учащиеся получают возможность узнать/познакомиться:**

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

**Учащиеся научатся:**

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

**В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:**

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;

- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие.

## Содержание

### **1. Основы туристской подготовки:**

Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Рацион и калорийность продуктов. Туристские должности в группе. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях. Подведение итогов похода.

### **2. Топография и ориентирование:**

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. Работа с компасом. Его основные части. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

### **3. Краеведение:**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи. Изучение района путешествия. Охрана природы и памятников культуры в походе.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь:**

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Приёмы транспортировки пострадавшего.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка:**

Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Общефизическая подготовка. Специальная ФП.

### **6. Техника и тактика пешего туристического многоборья**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. тактика работы на технических, этапах в связке (лидирующий, замыкающий). • подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м); • подъем, траверс и спуск по осыпным склонам; подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом; подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам; подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием переправа через водную преграду по бревну с самостраховкой. Совершенствование техники и тактики пешего туристического многоборья

### **7. Зачётные мероприятия:**

Зачётные соревнования по туристскому многоборью.

## Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Основы туристской подготовки:	28	20	8
2	Топография и ориентирование:	18	4	14
3	Краеведение	8	8	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	6	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12
6	Техника и тактика пешего туристического многоборья	58	10	48
7	Зачётные мероприятия	Вне сетки часов		
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>50</b>	<b>86</b>