

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТЬ
Комитет по образованию администрации
Тулунского муниципального района
МОУ "Бадарская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

ШМО гуман.дисциплин

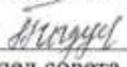
Мишина Л.В. 

Протокол № 1

от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

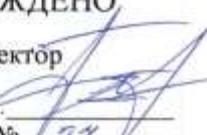
Зуева Т.В. 

Протокол пед.совета № 1

от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фирюлин Б.Б. 

Приказ № 97

от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивный туризм»

для обучающихся 5-7 классов

Бадар 2024 г.

Пояснительная записка

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

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей раскрытия воздействия некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья школьников, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов, помогают решить не только воспитательные, но и социальные задачи (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков).

Спортивный туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-7. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние ; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

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

Цель программы - совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами спортивного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края.

Задачи курса:

1. Формирование системы знаний, необходимых для туристско-спортивной деятельности.
2. Формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений.
3. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
4. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
5. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
6. Воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край.

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

Курс внеурочной деятельности «Спортивный туризм» предлагается для учащихся 5-7-х

классов. Курс рассчитан на 51 час учебного времени в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочного курса «Спортивный туризм», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно - технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени

(оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

Практическая работа: выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психологопедагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закалывания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туристаспортсмена.

6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев

Понятие о правильном и здоровом питании туриста - спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

Практическая работа: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.

7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт».

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами- спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

Практическая работа: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов- спортсменов на школьном туристском слёте.

9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация, «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсменатуриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

10. Подготовка и проведение соревнований, похода

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

Формы организации:

- беседа
- игра
- экскурсия
- соревнование

Виды деятельности:

- Спортивно-оздоровительная
- Игровая
- Познавательная
- Досуговое общение
- Туристско-краеведческая

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	2
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	1
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.	14
4	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях	3
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов	В течении занятий
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха	4
7	Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях	4
8	Туристские узлы	6
9	Тренировка подготовки и проведения туристических слётов и соревнований	10
10	Техника безопасности и оказание первой медицинской помощи.	7
	Итого:	51

Календарно- тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму. История туризма.	1
2	Виды туристской деятельности. Понятие о личном и групповом снаряжении.	1
3	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма. ОФП	1
4	Определение цели и района похода	1
5	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1
6	Ориентирование на местности	1
7	Типы компасов, строение компасов. ОФП	1
8	Работа с компасом, определение азимута	1
9	Движение по азимуту	1
10	Определение место положения	1
11	Изучение топографических знаков. ОФП	1
12	Топографические карты и их разновидности	1
13	Прокладывание маршрута	1
14	Определение крутизны склона. ОФП	1
15	Основные направления на стороны горизонта	1
16	Определение азимута, его отличие от простого угла	1
17	Практическая отработка навыков ориентирования на местности	1
18	Виды препятствий в туризме. ОФП	1
19	Способы преодоления, различных препятствий	1
20	Растительный покров. Высотная зональность	1
21	Закупка, фасовка, упаковка продуктов питания в походе. ОФП	1
22	Составление меню на 1 день в полевых условиях.	1
23	Приготовление пищи в полевых условиях.	1
24	Питьевой режим в походе. ОФП	1
25	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1
26	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1
27	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1
28	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1
29	Разновидности туристских узлов, их классификация	1
30	Разновидности туристских узлов, их классификация	1
31	Применение туристских узлов в туристской технике	1
32	Применение туристских узлов в туристской технике	1
33	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1
34	Соревнования по вязке узлов	1
35	Туризм и экскурсии как спорт и отдых.	1
36	Географическое положение села Бадар. Рельеф территории села.	1
37	Практическая отработка знаний. Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спортивной карты.	1
38	Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями.	1
39	Конкурс знатоков растений на поляне привала.	1
40	Акция «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от	1

	бытового мусора) и др.	
41	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам.	1
42	Переправа по бревну. Преодоление завалов.	1
43	Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).	1
44	Туристские и игры и состязания	1
45	Проведение инструктажа по ТБ при занятиях, при поездках в общественном транспорте, при проведении походов.	1
46	Измерение температуры, пульса, артериального давления.	1
47	Первая помощь при небольших ранениях, ожогах, ушибах.	1
48	Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.	1
49	Изготовление носилок и волокуш, транспортировка пострадавшего	1
50	Комплектование медицинской аптечки.	1
51	Сбор и использование лекарственных растений.	1
ИТОГО		51