

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю
директор МОУ «Костинская СОШ»
А.А. Молоков
«02» сентября 2024 г.
приказ № 143/3 от 02.09. 2024г

приказ о внесении изменений
в ООП НОО № 143/3 от 02.09.2024

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Туризм»
для 8 -9 классов**

Составил: учитель ОБЖ

Тонков А.Е.

2024-2025 уч. год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Туризм» разработана для занятий с учащимися 8-9 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели и задачи программы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
 - обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
 - формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
 - воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
 - выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В., с учётом особенностей нашей республики и района.

Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом, в нашей программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм» (приложение 1).

Для успешной реализации программы, на занятиях используется необходимое оборудование и инвентарь (приложение 2).

Адресат программы

Программа кружка «Туризм» адресована: учащимся 13-15 лет, 8-9 ^{ых} классов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Особенности организации образовательного процесса.

Разновозрастная группа: (8-9 классы – девочки и мальчики). Проведение занятий всем составом группы.

Объём и сроки освоения программы.

Общее количество учебно-тренировочных часов – 68. Продолжительность программы – 2 год;

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью - 40 минут, а так же во время осенних, зимних, весенних и летних каникул - однодневные и двухдневные походы (общее количество – 16 часов).

Место проведения. МОУ «Костинская сош» МО Алапаевское

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Туризм» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД;

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

8-9 классы.

1. Теоретическая подготовка (4 ч). *Теоритические занятия.* Ознакомление с историей туризма в России, видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Практическое занятие. Посещение туристического клуба «Непоседы» с. Объячево (экскурсия).

Формы контроля: беседа (опрос), тест, творческое задание, презентация.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (6 ч).

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: разучивание и совершенствование упражнений общей

физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.

Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 8-9 классов, по возрасту занимающихся.

3. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (6).

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов,

челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (8 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоритические занятия: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (8 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческая работа. Работа в группах.

6. Спортивное ориентирование (6 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

7. Отработка этапов туристической полосы препятствий (8ч).

Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Переправа по гати.

Подъём – спуск по склону спортивным способом

Переправа по качающемуся бревну.

Изготовление носилок из жердей и одежды.

Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Переправа по бревну с шестом.

Параллельные верёвки.

Навесная переправа.

Спуск по вертикальным перилам.

Спуск по склону с само страховкой.

Переправа по бревну с перилами.

Наведение и снятие перил.

Укладка бревна.

Траверс склона.

Подъём по склону с командной страховкой.

Практические занятия. Отработка этапов туристической полосы препятствий без страховочных систем и технических этапов в страховочных системах.

Формы контроля. Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения.

8. Судейская и инструкторская практика (4 ч).

Правила, судейство и организация соревнований. Судьи. Обязанности главного судьи. Обязанности судей на этапах. Обязанности секретаря. Просмотр видеосъёмки судейства районных соревнований по туризму. Судейство школьных туристических соревнований.

Теоритические занятия: Изучение прав и обязанностей судей, главного судьи. Изучают форму положения о соревнованиях. Просмотр видеоархива районного туристского слёта.

Практические занятия. Судейство школьных туристических соревнований

«Туристическая полоса препятствий».

Формы контроля. Опрос. Разбор. Анализ. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

9. Однодневные и двухдневные туристические походы (18 ч).

Походы по родному краю протяжённостью от 5 до 15 км.

Практические занятия. Подготовка к пешим туристическим походам. Комплектование группы. Цели и задачи путешествия. Выбор маршрута. Обязанности участников. Подготовка снаряжения, укладка рюкзака. Инструктаж по технике безопасности (оформление документов). Совершенствование туристских умений и навыков в походе. Изучение истории и природы родного края. Легенды и были родного края. Ориентирование на местности. Топография. Преодоление препятствий в походе. Проведение туристско-спортивных игр. Приготовление пищи на костре. Подготовка к ночлегу. Бивак.

Уборка территории.

Формы контроля.

Наблюдения. Итоговый групповой анализ и разбор путешествий. Оформление стендов путешествий. Оформление стенгазеты. Коллективная творческая работа – отчёт о походе.

Тематическое планирование для 8-9 классов

№ р а з д е л а	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма	Место проведе ния	Форма контрол я
			Все го	Тео рия	Пр ак ти ка			
1	Теоритическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании. Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	1	1	-	Беседа Оформление документов	Кабинет ОБЖ	Опрос

		Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Экскурсия. Презентация.	Туристический клуб.	Созданы презентации.
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	1	-	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Практическое задание.
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	-	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Спортивные и подвижные игры	1	-	1	Игра. Соревнования.	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Внутригрупповые игры. Матчи между командами.

3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	-	1	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.
		Подвижные игры,	1	-	1	Игра	Спортивный зал.	Внутригрупповые игры. Наблюдение.
		Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	1	-	1	Игра.	Спортивный зал. Туристический городок.	Практические задания.
4	Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	2	-	2	Беседа. Презентация.	Кабинет ОБЖ	Опрос.
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	2	-	2	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Опрос. Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
5	Топография. Знаки аварийной	Работа с топографической картой и компасом.	2	-	2	Работа в группах.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение

	сигнализации.							оценочных суждений.
		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	1	-	1	Работа в группах.	Туристический городок.	Творческое задание.
		Определение азимута на предмет.	1	-	1	Работа в парах.	Туристический городок.	Практическое задание.
6	Спортивное ориентирование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	1	-	1	Работа группами.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Опрос.
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1	-	1	Тренировка - работа группами, индивидуально.	Парк.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Практическое задание.

		Точное ориентирование на коротких отрезках.	1	-	1	Тренировка - работа индивидуально.	Парк.	Практическое задание. Наблюдение.
7	Отработка этапов туристической полосы препятствий.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1	-	1	Работа индивидуально. Тренировка.	Кабинет ОБЖ.	Практическое задание.
		Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	1	-	1	Работа в группах	Спортивный зал.	Соревнование.
		Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка». «Ромб».	1	-	1	Работа индивидуально. Работа в парах со страховкой	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).

		Подъём по склону с командной страховкой. Траверс склона.	1	-	1	Работа в группах	Туристический городок.	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).
8	Судейская и инструкторская практика.	Изучение прав и обязанностей судей.	1	-	1	Беседа. Просмотр видео архива.	Кабинет ОБЖ.	Опрос. Вынесение оценочных суждений.
		Судейство школьных туристических соревнований «Полоса препятствий».	1	-	1	Работа судьи на этапе (в парах)	Туристический городок.	Анализ. Разбор. Наблюдение.
9	Однодневные и двухдневные туристические походы	Подготовка к туристическим походам	2	-	2	Беседа. Оформление документов.	Кабинет ОБЖ.	Опрос. Практическое задание. Творческое задание.

		Однодневный туристический поход	7	-	7	Путешествие.	Выбранный маршрут по родному краю.	Наблюдения. Итоговый групповой анализ и разбор путешествия. Оформление стенгазеты. Коллективная творческая работа – отчёт о походе.
		Всего	34	2	32			

Список используемой литературы.

Пора в поход./ Минделевич С.В. – М.: Мол. Гвардия, 1985 г. – 144 с., ил.

Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.

Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов.

Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации.
8-9 классы / сост. В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.

Туристско- краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей/ И.А. Верба, Я.Б. Галкин, А.П. Радищев и др., Под ред. В.В. Титова.- М.: Просвещение, 1988. 160 с.: ил.

Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях/Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М.: ООО «ТД» Издательство Мир книги, 2006. – 320 с.:ил.

Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма»
Самойленко А.А. Краснодар, 2011.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. –Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 635с.- Библиотека учителя.

Приложение 1

Почасовое планирование занятий внеурочной деятельности «Туризм»

Номер занятия п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Роль и место туризма в физическом воспитании.	1
2	Туристическое оборудование. Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	1
3	Спортивное ориентирование. Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	1
4	Спортивное ориентирование. Игры на местности.	1
5	Влияние физических упражнений на организм.	1
6	Правила, судейство и организация соревнований.	1
7	Оборудование и инвентарь. ОФП. Развитие гибкости.	1
8	Упражнения для развития специальной выносливости. Подвижные игры.	1
9	Подвижные игры.	2
10	Работа с топографической картой.	1
11	Работа с топографической картой и компасом.	1
12	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации. Определение азимута на предмет.	1
13	Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры.	5
14	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	1
15	Изучение прав и обязанностей судей.	1
16	Судейство школьных туристических соревнований	1

	« Полоса препятствий».	
17	Подготовка к походу, к соревнованиям.	1
18	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	1
19	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	1
20	Упражнения для развития силы и ловкости. Подвижные игры.	1
21	Упражнения для развития быстроты. Спортивные и подвижные игры.	1
22	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	1
23	Спортивные и подвижные игры.	1
24	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25	Развитие прыгучести.	1
26	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		30

Приложение 2

Оборудование и инвентарь.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Верёвка туристическая 10 мм.	50 м
2.	Системы страховочные	12 шт.
3.	Карабины туристические	20 шт.
4.	Компас (турист)	10 шт.
5.	Палатки	4 шт.
6.	Спальные мешки	8 шт.
7.	Коврики туристические	10 шт.
8.	Рюкзаки	4 шт.
9.	Котлы алюминиевые	2 шт.
10.	Костровое приспособление	1
11.	Стенка гимнастическая	6 шт.
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	1 шт.
13.	Маты гимнастические	10 шт.
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	8 шт.
15.	Мяч малый (теннисный)	15 шт.
16.	Скакалка гимнастическая	10 шт.
17.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4 шт.
18.	Мячи баскетбольные	14 шт.
19.	Мячи волейбольные	11 шт.
20.	Мячи футбольные	2 шт.
21.	Верёвки для вязки узлов 6 мм.	4 шт.
22.	Ромб	1 шт.
23.	Планшеты туристские	10 шт.
24.	Жумар	1 шт.
25.	Спусковое устройство.	1 шт.
26.	Каски туристические.	6 шт.
27.	Компьютер.	1 шт.
28.	Мультимедийный проектор.	1 шт.
29.	Экран для проектора.	1 шт.
30.	Перекладина.	1 шт.
31.	Носилки медицинские.	1 шт.
32.	Канат	1 шт.