


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете  
Протокол №1 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора по ВР

 Макарова Н.Е.

30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

 Аксёнова С.Е.

Приказ № 205-о

от 30.08.2023 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование: «Спортивный туризм»

Класс: 6 класс

Учитель: Аксёнов Александр Николаевич

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 33 часа в год; в неделю 1 часа

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Аксёнов А.Н.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письма МОН РФ №03-296 от 12.05.2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ с. Астрадамовка им. Героев Советского Союза братьев Паничкиных.
4. Авторской программы внеурочной деятельности «Спортивный туризм» Д.В. Смирнов (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов; под ред. В.А.Горского.)

**Назначение программы.** Программа предназначена для школьников 5 класса, которые стремятся приобрести знания и навыки по направлению «Спортивный туризм».

**Актуальность программы.** 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).

**Возрастная группа обучающихся, объем часов.** Курс «Спортивный туризм» представляет собой систему занятий для детей 10-12 лет. Курс включает в себя два занятия в неделю, 33 занятия за учебный год. Эти занятия отличаются тем, что имеют не учебный характер. Так серьезная работа принимает форму игры, соревнования, что позволяет заинтересовать школьников.

**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.

**Методы работы:**

- *Проблемный* (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения);
- *частично-поисковый* (в форме игры, конкурса);
- *исследовательский* (расширение и углубление знаний и умений);
- *эвристический* (дети сами формируют проблему и ищут способы ее решения);
- *репродуктивный* (воспроизводящий);
- *иллюстративный* (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала).

**Формы проведения занятий:**

Игры, спортивные конкурсы, состязания (групповое, межгрупповое взаимодействие); индивидуальная работа; экскурсии, походы.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.
- Развивать положительный мотив к деятельности в проблемной ситуации («Хочу разобраться, хочу попробовать свои силы, хочу убедиться смогу ли разрешить эту ситуацию...»).
- Формировать положительные изменения в эмоционально-волевой сфере («Испытываю радость, удовольствие от деятельности, мне это интересно, могу усилием воли концентрировать свое внимание.»), переживание учащимися субъективного открытия: («Я сам получил этот результат, я сам справился с этой проблемой.»)

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с демонстрационным материалом.
- Уметь работать по предложенному учителем плану, самостоятельно разрабатывать план действий.
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя справочные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем.

*Коммуникативные УУД:*

- Уметь доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и воспринимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Результативность курса.** В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

### **Контроль и оценка планируемых результатов**

*Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:*

- удовлетворенность учеников, посещающих курс внеурочной деятельности;
- сформированность деятельности (правильность выполняемых действий; соблюдение правил техники безопасности).
- степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность школьников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий.

*Способы выявления промежуточных и конечных результатов обучения учащихся:*

- анкетирование;
- подготовка и проведение соревнований, походов.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **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 психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, 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 туриста-спортсмена.

## **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 спортсмена-туриста 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

#### **Учебный план**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1            | История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме      | 2                       |
| 2            | Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма                                    | 3                       |
| 3            | Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности.                                    | 4                       |
| 4            | Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях | 3                       |
| 5            | Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов                           | 6                       |
| 6            | Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха  | 3                       |
| 7            | Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях                               | 5                       |
| 8            | Подготовка и проведение туристических слётов и соревнований  | 4                       |
| 9            | Техника безопасности в спортивном туризме  | 2                       |
| 10           | Подготовка и проведение соревнований, похода   | 1                       |
|              | <b>Итого:</b>  | <b>33</b>               |

## Материально-техническое обеспечение программы

### Материально-технические ресурсы:

- игровой спортивный зал;
- площадка для организации подвижных спортивных игр на открытом воздухе;
- площадка для проведения тренировок по физической культуре и туризму;
- подсобное помещение для хранения снаряжения, инвентаря и оборудования;
- кабинет для проведения аудиторных занятий.

### Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря для организации занятий внеурочной деятельности

#### Оборудование и снаряжение общего назначения

- Палатка туристская (компл.)
- Тент на палатку (компл.)
- Кольшки для палаток (компл.)
- Стойки для палаток (компл.)
- Секундомер электронный (1 шт.)
- Компас для ориентирования (10 шт.)
- Рукавицы костровые (компл.)
- Аптечка медицинская (компл.)
- Лопата сапёрная (1 шт.)
- Бумага цветная (компл.)
- Рулетка (2 шт.)
- Мерная лента (2 шт.)
- Школьный атлас — определитель бабочек (1 шт.)
- Полевой определитель птиц (1 шт.)
- Карандаши цветные, чертёжные (компл.)
- Транспортир (2 шт.)
- Карты топографические учебные (компл.)
- Учебные плакаты «Туристские узлы» (компл.)

#### Перечень рекомендуемой литературы

##### *Литература для учителя*

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2010.
2. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М.: Экон-Информ, 2009.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М.: Просвещение, 2010.

##### *Литература для обучающихся*

1. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.

## Тематическое планирование

| № | Раздел, тема занятий | Кол-во |
|---|----------------------|--------|
|---|----------------------|--------|

| занят |  | часов |
|-------|--|-------|
|       | <b>История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме</b>                           | 2     |
| 1     | История становления, развития различных видов спортивного туризма в России.  | 1     |
| 2     | Основные понятия, термины в спортивном туризме.  | 1     |
|       | <b>Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма</b>   | 3     |
| 1     | Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи.                     | 1     |
| 2     | Правила соревнований по туристскому многоборью.  | 1     |
| 3     | Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму.   | 1     |
|       | <b>Физико-технические основы топо-географии и ориентирования на местности.</b>   | 4     |
| 1     | Особенности изображения рельефа местности на географических и на спортивных картах.  | 1     |
| 2     | Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.   | 1     |
| 3     | Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.   | 1     |
| 4     | Соревнования по туристическому ориентированию на местности.  | 1     |
|       | <b>Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях</b>                      | 3     |
| 1     | Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов.   | 1     |
| 2     | Определение времени (оптимальное, контрольное, нормальное), необходимого для преодоления различных технических этапов.             | 1     |
| 3     | Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований.   | 1     |
|       | <b>Психологическая, морально-нравственная и физическая туристско-многоборцев</b>   | 6     |
| 1     | Понятие о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена.                                      | 1     |
| 2     | Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, психологическая совместимость). | 1     |
| 3     | Принципы взаимопомощи в команде.   | 1     |
| 4     | Психологический настрой и физическая выносливость туриста. Спортивные травмы и их предупреждение.                                  | 1     |
| 5     | Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.   | 1     |



|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 6 | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма».              | 1         |
|   | <b>Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев</b>   | <b>3</b>  |
| 1 | Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, режиме дня и здоровом образе жизни.                                       | 1         |
| 2 | Понятие о калорийности продуктов питания.   | 1         |
| 3 | Утренняя физическая зарядка.  | 1         |
|   | <b>Организация технологии и экологии туристического быта в полевых условиях</b>   | <b>5</b>  |
| 1 | Законы РФ об охране окружающей среды. Понятие «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут». | 1         |
| 2 | Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак.   | 1         |
| 3 | Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами при размещении в полевых условиях.  | 1         |
| 4 | Оборудование и благоустройство туристского костра.  | 1         |
| 5 | Оборудование места отдыха, приёма пищи.   | 1         |
|   | <b>Подготовка и проведение туристических слётов и соревнований</b>  | <b>4</b>  |
| 1 | Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Преодоление полосы препятствий (личный и командный).                          | 1         |
| 2 | Прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный).   | 1         |
| 3 | Прохождение эстафетных дистанций.   | 1         |
| 4 | Подготовка компьютерной презентации результатов участия в туристических соревнованиях.  | 1         |
|   | <b>Техника безопасности в спортивном туризме</b>  | <b>2</b>  |
| 1 | Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.  | 1         |
| 2 | Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.                    | 1         |
|   | <b>Подготовка и проведение соревнований, похода</b>   | <b>1</b>  |
| 1 | Подготовка к проведению спортивного похода в период летних каникул. Спортивный поход.   | 1         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>33</b> |