

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Управление образования Администрации Ачитского городского округа

МКОУ АГО "Уфимская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
Совете

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Русинова Г.В.
Приказ №267
от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный туризм»

Для обучающихся 5-7 классов

п.Уфимский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» статья 12 (от 29.12.2012г. №273-ФЗ)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
3. ООП ООО МКОУ АГО «Уфимская СОШ».
4. Устав МКОУ АГО «Уфимская СОШ».

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» предназначена для обучающихся 5-7 классов, рассчитана на два года реализации, с обязательным прохождением зачетных походов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов год.

Цель программы – личностное и физическое развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края посредством пешеходного туризма

Задачи:

- формирование знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию; – формирование опыта работы с краеведческой информацией, изучение с истории родного края;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, освоение приемов первой помощи;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- формирование навыков командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи; – развитие основных физических качеств физических качеств

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования установлены требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, достижение которых осуществляется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Поэтому при определении личностных и метапредметных результатов, достижение которых обеспечивает разрабатываемая программа внеурочной деятельности, необходимо ориентироваться на требования ФГОС ООО.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

7) развитие умения формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 8) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Для мониторинга и учета образовательных результатов внеурочной деятельности

используется «портфолио» (дневник личных достижений).

Формы обучения. Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия и учебно-тренировочные занятия, а также экскурсии, турниры, фестивали, различные моделирующие игры, однодневные и многодневные походы.

Тематическое планирование, 1 год обучения

№п./п.	Тема	Количество часов
Вводное занятие (8 часов)		
1	Введение: виды туризма, техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
2	Введение: виды туризма, техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
3	Разновидности туризма	1
4-5	Личное и групповое снаряжение туриста (укладка в рюкзак, подгонка по росту)	2
6	Виды костров (теория)	1
7	Виды костров (практика)	1
8	Бивуак. Правила и нормы. Техника безопасности	1
Краеведение (7 часов)		
9	Природа родного края и его история: история образования; история развития Свердловской области	1
10	Природа родного края и его история: история образования; история развития Свердловской области	1

11	Родная область, ее природные особенности.	1
12	Памятники истории и культуры нашей области	1
13	Природные памятники	1
14-15	Краеведческая работа	2
	Топография (6 часов)	
16-17	Топографические знаки	2
18-19	Масштаб. Чтение карты	2
20	Рельеф и способы его нанесения на карту	1
21	Измерения азимута по карте	1
22-23	Оценка расстояний и времени. Определение времени. Движение по азимуту	2
	Туристские узлы (4 часа)	
24-25	Вязка узлов, основные узлы: булинь, проводник, восьмерка и другие	2
26-27	Веревки и узлы (проводник, брам-шкотовый, академический)	2
	Туристическая стенгазета (2 часа)	
28	Ведение дневника наблюдений	1
29	Наблюдения в походе. Ведение дневника. Охрана природы	1
	Спортивное туристическое многоборье (4 часа)	
30-31	Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов (теория)	2
32-33	Переправа по клади и вброд (теория)	2
	Медицина (3 часа)	

34-35	Медицинские принадлежности в походе: гигиена туриста, аптечка, первая медицинская помощь	2
36	Медицинские принадлежности в походе: гигиена туриста, аптечка, первая медицинская помощь	1
	Спортивное ориентирование (6 часов)	
37-38	Компас: ориентирование, нахождение предмета по азимуту	2
39-40	Способы ориентирования (по компасу, по местности, по признакам и т. д.)	2
41-42	Оценка расстояний и времени. Определение времени. Движение по азимуту	2
	Обеспечение питанием в походе (6 часов)	
43	Виды костров. Приемы разведение костров	1
44-45	Питание в туристском походе	2
46-47	Питание в туристском походе	2
48-49	Составление меню. Расфасовка продуктов питания	2
50	Способы сохранения продуктов питания в походе	1
	Походы выходного дня (9 часов)	
51-53	Организация и подготовка похода: привалы и ночлеги	3
54-55	Организация и подготовка похода: приготовление пищи, костровое оборудование.	2
56-57	Организация и подготовка похода: приготовление пищи, костровое оборудование.	2
58-59	Организация и подготовка похода: установка и оборудование палатки	2
60-61	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	2

62-63	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	2
64-65	Организация и подготовка похода: наведение веревочных переправ	2
66-67	Поход выходного дня	2
68	Поход выходного дня	1
Итого:		68

Тематическое планирование, 2 год обучения

№п./ п.	Тема	Количе ство часов
Вводное занятие (1 час)		
	Введение: виды туризма, техника безопасности в походе и на занятиях по ТПТ	1
Окружающая среда и факторы опасности (5 часов)		
	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2
	Подготовка снаряжения. Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения.	1
	Подготовка снаряжения. Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения.	1
	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки	1

	похода	
Экстремальные природные ситуации (12 часов)		
	Водный туризм	1
	Снаряжение, принадлежности для водного туризма	2
	Меры безопасности при сплавах и нахождения у воды	2
	Лыжный туризм.	1
	Способы подачи сигналов бедствия в лесу в зимнее время	2
	Способы добывания воды в лесу	2
	Ориентирование на местности по местным предметам и способы выхода из сложной ситуации	1
	Ориентирование на местности по местным предметам и способы выхода из сложной ситуации	1
Снаряжение (4 часа)		
16-17	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и Само страховки.	2
	Узлы: прямой, проводник. Карабины, страховочное снаряжение	1
	Узлы: схватывающий австрийский Карабины, страховочное снаряжение	1
Туристские узлы (4 часа)		
	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник,	2

	восьмерка	
	Узлы и их применение в туризме. Узлы: шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грепвайн.	2
Техническая подготовка (14 часов)		
	Горизонтальный и вертикальный маятник	2
	Траверс склона.	2
	Спуск с использованием фрикционных спусковых устройств: восьмерка, лесенка	3
	Подъем, с использованием средств страховки от падения	3
	Преодоление препятствий, завалов	2
	Преодоление водных преград, переправа в брод	2
Туристическая стенгазета (2 часа)		
	Всемирный день туризма	1
	Туристическая газета «Вольный ветер»	1
Медицина (4 часа)		
	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви	2
	Оказание первой медицинской помощи при охлаждении и обморожении.	1
	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах.	1
Туристские походы (6 часов)		
	Особенности лыжного снаряжения и правильное его обслуживание	2
	Лыжный поход: оборудование привала для отдыха и приема пищи	1

	Оборудование лагеря для отдыха и ночлега в условиях длительного лыжного перехода	1
	Лыжный поход: оказание помощи при охлаждении и обморожении	1
	Лыжный поход: ведение дневника наблюдений	1
Песни туриста (8 часов)		
	Бардовская песня, туристская песня	2
	Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни	2
	О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни	2
	В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни	2
Легенды и были родного края(7 часов)		
	Интересные страницы истории родного края	1
	Местные легенды и мифы	2
	Нерукотворные достопримечательности Свердловской области	2
	Герои и яркие личности родного края	2
Охрана природы и памятников(3 часа)		
	Законодательство по охране природы	1
	Природоохранительная деятельность туристов	1
	Природоохранительная деятельность туристов	1
Итого		68

