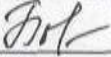

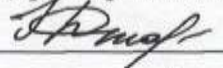


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА С. ИВАНТЕЕВКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель образовательного центра педагогов гимназии	Заместитель директора по УВР	Директор гимназии
		
Бородастова И.В.	Чулкова Т.В.	Джавадова Н.В.
Протокол №1	от «29» августа 2023 г	Приказ №170
от «29» августа 2023 г		от «29» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТУРИЗМ»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности разработана согласно требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой.

Программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Данная программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-11 классов, проявляющих интерес к пешеходному туризму и спорту. Она учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности школьника 11-17 лет. Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часа.

Программа по туризму предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель работы внеурочной деятельности по туризму: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Цель:

Подготовка специалиста в области пешеходного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; его красоте; любви к нему, преданности народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Задачи:

образовательные:

- 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, воспоминаний старожилов, ветеранов;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

воспитательная:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила и техники безопасности в походах;
- готовность проявлять интерес к истории спортивного туризма в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- формулирование и объяснение собственной позиции в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

Метапредметные:

у учащихся будут сформированы:

- умение определять и формировать цель деятельности с помощью тренера.
- умения анализировать предлагаемые задания, понимать поставленную цель;
- умения делать выводы в результате совместной работы.
- умение анализировать свою деятельность с целью определения существенных для спортивной деятельности характеристик;
- умение самостоятельно и с помощью тренера составлять план подготовки и следовать ему;
- контроль своей деятельности на всех этапах работы;
- готовность сотрудничества при выполнении коллективной работы;
- умения объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умения анализировать и оценивать сложную ситуацию.
- способности вести здоровый образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия туризмом и регулярное участие в соревнованиях по спортивному туризму; стремление индивида вовлечь в занятия туризмом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т. д.);
- умения использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- основы способов контроля (самоконтроль, самооценка, взаимоконтроль, взаимооценка);
- умения применять полученные знания в походах и организации самостоятельных походов, формировать первичные навыки судейства.
- умения объяснять и объективно оценивать технику выполнения туристических приёмов;

Предметные:

у учащихся будут сформированы:

- умения выполнять основные технические приемы: стойки и перемещения игрока; ведение мяча правой или левой рукой; прием и передача мяча; бросок мяча по корзине со средней дистанции;
- знания и выполнение техники безопасности на занятиях по туризму;
- знания о правилах соревнованиях по туризму;
- знания о теоретических и практических приёмах в походах, их развития в современном мире и роли в укреплении здоровья;
- умения выполнять групповые и индивидуальные действия в соревнованиях;
- умения вести наблюдение за показателями своего физического развития и физической подготовленности;
- умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
- знания по организационным вопросам подготовки и проведения соревнований;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и ссадинах.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение более высокого уровня физического развития и уровня физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической подготовленности в данном виде спорта;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- приобретение необходимых морально-волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступлений на соревнованиях;
- формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по туризму;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
- гражданское, физическое и духовное развитие детей;

В течение учебного года участники секции представляют результаты своей деятельности на соревнованиях школьного и регионального уровня.

Результаты спортивной деятельности и участия в соревнованиях и мероприятиях фиксируются в портфеле достижения школьника.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 раздел: Теоретические сведения

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Общественно- полезная работа туристов, формы работы в походах.

Формы организации: беседа, поисковые исследования, постановка и решение проблемных вопросов, игровые моменты, проекты, творческие работы, групповые задания, индивидуальная работа, самоанализ, самооценка, наблюдения.

Виды деятельности: познавательная деятельность, самостоятельная работа с литературой, проблемно-ценностное общение, анализ таблиц, составление схем; туристско-краеведческая деятельность, игровая деятельность, тестирование.

2 раздел: Топографическая подготовка и ориентирование в походе

Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами.

Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Формы организации: соревновательная деятельность, игровая деятельность, групповые задания, индивидуальная работа, проблемные ситуации, самоанализ, самооценка.

Виды деятельности: познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, соревновательная деятельность, туристско-краеведческая деятельность, проблемно-ценностное общение, тестирование, составление чертежей, изучение маршрутов, схем.

3 раздел: Медицинская подготовка

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Формы организации: беседа, поисковые исследования, постановка и решение проблемных вопросов, игровые моменты, проекты, творческие работы, самоанализ, самооценка, наблюдения, групповые задания, индивидуальная работа.

Виды деятельности: познавательная деятельность, самостоятельная работа с литературой, проблемно-ценностное общение, анализ таблиц, схем; игровая деятельность, тестирование.

4 раздел: Тактика и техника пешеходного туризма

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута.

Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы. Повторение основных правил организации и проведения походов, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС.

Утверждение похода.

Формы организации: игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения, групповые задания, индивидуальная работа.

Виды деятельности: соревновательная деятельность, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, туристско-краеведческая деятельность, проблемно-ценностное общение, тестирование, судейство, изучение и составление маршрутов.

5 раздел: Физическая подготовка туриста

Понятие о категорийных путешествиях.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Формы организации: игровые моменты, самооценка, самоанализ, наблюдения, групповые задания, индивидуальная работа.

Виды деятельности: соревновательная деятельность, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, тестирование, судейство, изучение и составление маршрутов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ П/П	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛ-ВО ЧАСОВ	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (ЭОР, ЦОР)	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ
1	Теоретическая сведения	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3349/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Проявляющий интерес к истории и развитию спортивного туризма в РФ.
2	Топографическая подготовка и ориентирование в походе	8	https://vk.com/wall-146011163_168?ysclid=lmrx8x9qsx780445831	Выражающий установку на здоровый образ жизни.
3	Медицинская подготовка	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4984/start/	Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
4	Тактика и техника пешеходного туризма	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/start/10224/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	Устремленный к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
5	Физическая подготовка туриста	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	Знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.
	Итого:	37		

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ. М., Просвещение, 2004

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1998

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1997

Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1999

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1996

Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2000.

Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1995

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1998

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Кол-во часов
Теоретические сведения		4
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивным туризмом и при выполнении физических упражнений.	1
2	Природа родного края, его история.	1
3	Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	1
4	Судейство соревнований.	1
Топографическая подготовка и ориентирование в походе		9
5-6	Ориентирование по компасу.	2
7	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам	1
8-9	Определение азимута по карте и на местности	2
10-11	Ориентирование с помощью карты и компаса	2
12	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1
13	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	1
Медицинская подготовка		6
14	Личная гигиена туриста	1
15	Доврачебная помощь пострадавшему	1
16	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста	1
17	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему	1

18-19	Транспортировка пострадавшего	2
Тактика и техника пешеходного туризма		8
20	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме	1
21	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика	1
22	Понятие о плановом и самодеятельном туризме	1
23	Основные параметры маршрутов	1
24-26	Виды и характеристика естественных препятствий и их преодоление	3
27	Значение уровня подготовленности и снаряженности туристической группы.	1
Физическая подготовка туриста		10
28	Понятие о категорийных путешествиях	1
29	Физическая и морально-волевая подготовка туриста	1
30-31	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	2
32-34	Беговые тренировки	3
35-37	ОФП и специальная подготовка туриста	3