



Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки,
ИЗО
Протокол № 7
От «18 » июня 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Красненская сош
имени М. И. Светличной»
 Хрипкива И.Н.
«15 » августа 2022 г.

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31 » августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Красненская сош имени
М.И. Светличной»
 Н.М. Переверзева
Приказ № 578 от
«31» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Спортивно-оздоровительной направленности
"Спортивный клуб. Спортивный туризм"
для обучающихся основного общего образования
на 2022-2023 учебный год
(срок освоения – 1 год)

Составитель:
Анохин Сергей Дмитриевич
учитель физической культуры

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования. Программа имеет спортивно-оздоровительное направление. Рассчитана на уровень основного общего образования с проведением занятий 1 раз в неделю, всего 36 часов в год.

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Локальный акт «Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в муниципальном общеобразовательном учреждении «Красненская средняя общеобразовательная школа» Красненского района Белгородской области (приказ №706 от 07.07.2019).
3. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. П.В. Степанов М-Просвещение 2011.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы «Спортивный туризм» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к творческой деятельности;
- интерес к новому содержанию и новым способам познания;
- способность к самооценке на основе критериев успешности;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности, в том числе самоанализа, самоконтроля;
- условия к участию в соревнованиях различного уровня.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости творческой деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни; выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности (неуспешности) творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- оценивать и анализировать свой результат и своё физическое состояние;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале; преобразовывать практическую задачу в познавательную; самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- характеризовать названия разучиваемых упражнений;
- объяснять основные правила соревнований;
- исправлять типичные ошибки при выполнении упражнений;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивным туризмом;
- контролировать своё самочувствие;
- технически правильно выполнять упражнения и контрольные тесты

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях и задавать вопросы по существу;
- согласованно выполнять технические действия при работе в команде;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Оценка планируемых результатов освоения программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через входящий, промежуточный и итоговый контроли, которые заключаются в выполнении контрольных нормативов (тестов) для определения уровня физической подготовленности.

Ожидаемые результаты

Применение программы направлено на:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- формирование метапредметных умений.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Вводное занятие (1 час).

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями, правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туристов, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение (1 час).

Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора, оформления и презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов и фотовыставки «Знай родной край!».

3. Топография (3 часа).

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографической карты. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны и высоты склона. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

4. Туристские узлы (3 часа).

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, Карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн, и т. д. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

5. Спортивное туристское многоборье (12 часов).

Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем и спуск по склону по перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование (8 часов).

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерения расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта и точки стояния по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета (1 час).

Виды газет, работа редакционной коллегии, названия, газетные рубрики и заголовки, верстка и оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции (1 час).

Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» - проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, в лесу. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов.

9. Походы выходного дня (2 часа)

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

10. Спортивные походы (2 часа)

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование, хронометраж и краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боев Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи

с местными старожилами, посещение сельских и школьных музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности используются следующие формы занятий:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, что позволяет организовывать содержательное общение детей;
- взаимосвязь учебной с другими видами деятельности: игровой, познавательной, что обеспечивает разностороннее развитие личности и возможность переключения внимания;
- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, закрепление веры в успех;
- использование экскурсий в целях наглядного изучения природных и других явлений;

Выбор форм и методов работы обусловлен содержанием воспитания и обучения, достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал данного курса общеобразовательной (общеразвивающей) программы обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- создание условий для реализации и приобретения практического опыта самостоятельного приобретения знаний, умений и двигательных навыков в области спортивного туризма;
- воспитание трудолюбия, аккуратности, позволяет создать ситуацию успеха, вызывает интерес, создает мотивы к изучению материала.
- развитие ценностного отношения к самим себе как к личностям, отвечающим за свои поступки
- воспитание стремления к гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

№ п/п	Название модуля	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Краеведение	1	1	
3	Топография	3	1	2
4	Туристские узлы	3		3
5	Спортивное туристское многоборье	12		14
6	Спортивное ориентирование	8		8
7	Туристская стенгазета	1	1	

8	Природоохранные акции	1		1
9	Походы выходного дня	2	1	1
10	Спортивные походы	2	1	1
	Всего	36	6	30