

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия Администрация Zubovo-Polyanskogo муниципального района МБОУ "Явасская СОШ"

РАССМОТРЕНО
ШУМО учителей
начальных классов
Председатель ШУМО

Калачева С.В.

Протокол №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Т.В. Грушина

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Л.С. Михайлова

Приказ № 222-од
от «31» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Васляева Алина Алексеевна
учитель начальных классов

Пояснительная записка

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

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015),
2. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Кузькино.
3. 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. - М.: Просвещение)

Назначение программы. Программа предназначена для школьников, 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 13-17 лет. Курс включает в себя три занятия в неделю, 102 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.

1. 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной 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 (пробега) 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).

Тематическое планирование

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	1	http://tmmoscow.ru
2	Основные понятия. Техника безопасности в спортивном туризме.	3	
3	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов	14	
4	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха	10	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7	
7	Туристские узлы и их назначения	19	
8	Краеведение	7	
9	Топография	10	
10	Ориентирование на местности	7	
11	Спортивное ориентирование	6	
12	Практические занятия в экстремальных условиях	9	
	Всего:	102	

Календарно- тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Даты проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1			
2	Виды туристской деятельности	1			
3	Основные понятия, термины в спортивном туризме.	1			
	Основные понятия, термины в спортивном туризме.	1			
4	Понятие о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста- спортсмена	1			
5	Понятие о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста- спортсмена	1			
6	Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, психологическая совместимость).	1			
7	Принципы взаимопомощи в команде.	1			
8	Принципы взаимопомощи в команде.	1			
9	Психологический настрой.	1			
10	Физическая выносливость туриста	1			
11	Физическая выносливость туриста	1			
12	Физическая выносливость туриста	1			
13	Физическая выносливость туриста	1			
14	Спортивные травмы и их предупреждение	1			
15	Спортивные травмы и их предупреждение	1			
16	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма».	1			
17	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма».	1			
18	Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.	1			
19	Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.	1			

20	Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, режиме дня и здоровом образе жизни.	1			
21	Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, режиме дня и здоровом образе жизни.	1			
22	Понятие о калорийности продуктов питания.	1			
23	Понятие о калорийности продуктов питания.	1			
24	Утренняя физическая зарядка.	1			
25	Утренняя физическая зарядка.	1			
26	Разминка перед стартами во время туристических занятий	1			
27	Разминка перед стартами во время туристических занятий	1			
28	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1			
29	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1			
30	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1			
31	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1			
32	Общая физическая подготовка	1			
33	Общая физическая подготовка	1			
34	Специальная физическая подготовка	1			
35	Специальная физическая подготовка	1			
36	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1			
37	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1			
38	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1			
39	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1			
40	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1			
41	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1			
42	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1			
43	Приемы транспортировки пострадавшего	1			
44	Приемы транспортировки пострадавшего	1			
45	Разновидности туристских узлов, их классификация	1			
46	Узел «Прямой». Вязка узла и его применение	1			
47	Узел «Восьмерка». Вязка узла и его применение	1			
48	Узел «Встречный». Вязка узла и его применение	1			
49	Узел «Ткацкий». Вязка узла и его применение	1			

50	Узел «Булинь». Вязка узла и его применение	1			
51	Узел «Грейпвайн». Вязка узла и его применение	1			
52	Узел «Двойная восьмерка». Вязка узла и его применение	1			
53	Узел «Шкотовый». Вязка узла и его применение	1			
54	Узел «Брам-шкотовый». Вязка узла и его применение	1			
55	Узел «Академический». Вязка узла и его применение	1			
56	Узел «Проводник». Вязка узла и его применение	1			
57	Узел «Австрийский проводник». Вязка узла и его применение	1			
58	Узел «Стремя». Вязка узла и его применение	1			
59	Узел «Штык». Вязка узла и его применение	1			
60	Узел «Встречная восьмерка». Вязка узла и его применение	1			
61	Узел «Двойной проводник». Вязка узла и его применение	1			
62	Применение туристских узлов в туристской технике	1			
63	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1			
64	Рельеф территории	1			
65	Рельеф территории	1			
66	Растительный покров. Высотная зональность	1			
67	Растительный покров. Высотная зональность	1			
68	Растения местности	1			
69	Растения местности	1			
70	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1			
71	Особенности изображения рельефа местности на географических и на спортивных картах	1			
72	Особенности изображения рельефа местности на географических и на спортивных картах	1			
73	Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах	1			
74	Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах	1			
75	Топографические знаки	1			
76	Топографические знаки	1			
77	Топографическая и спортивная карта.	1			
78	Топографическая и спортивная карта.	1			
79	Составление карт	1			
80	Составление карт	1			
81	Работа с компасом, определение азимута	1			
82	Работа с компасом, определение азимута	1			
83	Типы компасов, строение компасов	1			

84	Типы компасов, строение компасов	1			
85	Движение по азимуту	1			
86	Движение по азимуту	1			
87	Ориентирование на местности	1			
88	Азимут	1			
89	Азимут	1			
90	Определение азимута, его отличие от простого угла	1			
91	Составление карт и работа по азимуту.	1			
92	Составление карт и работа по азимуту.	1			
93	Прокладывание маршрута	1			
94	Страховочная система. Применение.	1			
95	Карабины. Их применение и использование.	1			
96	Препятствие «Бабочка»	1			
97	Траверс	1			
98	Подъем по веревке на схватывающем узле.	1			
99	Переправа по бревну. Переправа «Лаз»	1			
100	Переправа по параллельным веревкам	1			
101	Отработка навыков лаза	1			
102	Итоговый кросс 1 км	1			
Общее количество часов		102			

