


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа №7**


**РАССМОТРЕНО**

на заседании школьного методического объединения учителей ООУ и СОУ

 Н.А.Сальникова  
Протокол №1  
от «26» августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Е.В.Могильников  
от «27» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Курагинская средняя общеобразовательная школа №7

 А.В.Шипилов  
Приказ №03-02-77  
от «27» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Наименование программы</b>	<i>Спортивный туризм</i>
<b>Направление</b>	<i>спортивно-оздоровительное</i>
<b>Класс (возраст)</b>	<i>8 (11-15 лет)</i>
<b>Срок реализации</b>	<i>1 год</i>
<b>Кол-во часов в неделю</b>	<i>1 ч.</i>
<b>Разработчики</b>	<i>Могильников Евгений Владимирович учитель истории и обществознания</i>

п. Курагино, 2020 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный туризм» для 8 класса разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Курагинская СОШ № 7
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ Курагинская СОШ №7, утвержденного приказом №03-07-77 от 27.08.2020 г.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования. Главная задача «пешеходного туризма» — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. Целесообразность реализации программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель программы** состоит в оказании помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

### **Задачи:**

- научить знаниям, умениям и навыкам спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма с использованием компьютерных информационных технологий;
- выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие высоким достижениям в спортивном туризме;
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта здорового образа жизни.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному часу в школьном спортивном зале. Программа рассчитана на один учебный год, суммарно 34 часа. Работа по программе предполагает проведение экскурсий, читательских конференций, конкурсов и состязаний. В летний период организуются зачетные походы различной категории (по согласованию).

В случае перехода на обучение с применением дистанционных образовательных технологий используются аудиовизуальная и компьютерная техника, различные информационные сети, что может в значительной мере повысить эффективность самостоятельной работы обучающихся

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

<b>Личностные результаты:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li><li>• 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;</li><li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;</li><li>• формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.</li></ul>
-------------------------------	---

<p><b>Метапредметные результаты:</b></p>	<p><b>регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;</li> <li>● выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;</li> <li>● выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>● находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;</li> </ul> <p><b>познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;</li> <li>● обозначать символом и знаком предмет и/или явление;</li> <li>● определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>● строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>● определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;</li> <li>● распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.</li> <li>● осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;</li> </ul> <p><b>коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>● критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;</li> <li>● организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты, которые формируются в результате реализации курса внеурочной деятельности</b></p>	<p><b>ОБЖ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;</li> <li>● использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;</li> <li>● классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;</li> <li>● готовиться к туристическим походам;</li> <li>● адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;</li> <li>● адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;</li> <li>● добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;</li> <li>● добывать и очищать воду в автономных условиях;</li> <li>● добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;</li> <li>● подавать сигналы бедствия и отвечать на них;</li> <li>● характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;</li> <li>● предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;</li> </ul> <p><b>физическая культура</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> </ul>

	<p><b>география</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять в различных формах (в виде карты, таблицы, графика, географического описания) географическую информацию, необходимую для решения учебных и практико-ориентированных задач;</li> <li>• описывать по карте положение и взаиморасположение географических объектов;</li> <li>• уметь ориентироваться при помощи компаса, определять стороны горизонта, использовать компас для определения азимута;</li> <li>• описывать погоду своей местности;</li> <li>• <i>моделировать географические объекты и явления;</i></li> <li>• <i>ориентироваться на местности: в природе;</i></li> </ul>
--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного района.	1
2.	Окружающая среда и факторы опасности.	1
3.	Экстремальные природные ситуации.	2
4.	Снаряжение туриста.	8
5.	Аварийный бивак.	3
6.	Обеспечение питанием в походе.	2
7.	Доврачебная помощь силами группы.	4
8.	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.	4
9.	Техническая подготовка.	9
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

##### **I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного района.**

*Теория:* особенности географии района: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по району.

##### **II. Окружающая среда и факторы опасности.**

*Теория:* субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

##### **III. Экстремальные природные ситуации.**

*Теория:* определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

##### **IV. снаряжение туриста.**

*Теория:* подбор снаряжения для похода. Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

*Практика:* Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

#### **V. Аварийный бивак.**

*Теория:* причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

*Практика:* построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

#### **VI. Обеспечение питанием в походе.**

*Теория:* значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

*Практика:* способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

#### **VII. Доврачебная помощь силами группы.**

*Теория:* характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

*Практика:* наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

#### **VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.**

*Теория:* стороны горизонта. 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. Работа с картой и компасом.

*Практика:* ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. 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). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки.

#### **IX. Техническая подготовка.**

*Теория:* тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

*Практика:* преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

№ п/п	Тема занятия	Дата
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного района. (1 час)</b>		
1.	Беседа с элементами игры: «Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности Курагинского района».	
<b>Раздел 2. Окружающая среда и факторы опасности. (1 час)</b>		
2.	Интерактивная лекция «Окружающая среда и факторы опасности: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Опасности, связанные с действиями человека».	
<b>Раздел 3. Экстремальные природные ситуации. (2 часа)</b>		
3.	Видео-беседа «Экстремальные природные ситуации. Поведение человека в экстремальной ситуации».	
4.	Экстрим-игра «Сигналы бедствия».	
<b>Раздел 4. Снаряжение туриста. (8 часов)</b>		
5.	Веб-лекция «Снаряжение туриста. Особенности снаряжения для походов в различные времена года».	
6.	Фотопроект «Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака»	
7.	Лекция «Требование к личному, общественному и специальному снаряжению».	
8.	Родительский час «Одежда и обувь для зимних походов»	
9.	Экскурсия в магазин «Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу»	
10.	Туристический практикум «Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, сухое горючее, растопка, половник, соль»	
11.	Мастер-класс «Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.»	
12.	Веб-конференция «Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ».	
<b>Раздел 5. Аварийный бивак. (3 часа)</b>		
13.	Мини-лекция «Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств».	
14.	Туристический практикум «Построение защиты от ветра, дождя, снега. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае».	
15.	Туристический практикум «Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек».	
<b>Раздел 6. Обеспечение питанием в походе (2 часа)</b>		
16.	Беседа с медицинским работником «Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим».	
17.	Эко-практикум «Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения».	
<b>Раздел 7. Доврачебная помощь силами группы (4 часа)</b>		
18.	ИКТ-семинар «Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах».	

19.	Интерактивная игра «Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах»	
20.	Туристический десант «Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений».	
21.	Тестирование по оказанию ПДП.	
<b>Раздел 8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу. (4 часа)</b>		
22.	В гостях у географа «Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж)».	
23.	Практикум: «Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние»	
24.	Практикум: Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.	
25.	Мастер-класс «Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов».	
<b>Раздел 9. Техническая подготовка. (9 часов)</b>		
26.	Видеолекция «Тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил»	
27.	Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.	
28.	Интерактивный практикум: «Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу».	
29.	Интерактивный практикум: «Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу».	
30.	Интерактивный практикум: «Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу».	
31.	Интерактивный практикум: «Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу».	
32.	Мастер-класс «Узлы их группы и применение».	
33.	Практикум «Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке».	
34.	Промежуточная аттестация.	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## **6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности «Спортивной туризм» предполагает наличие у обучающихся необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты района; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

### **Учебно-методический комплект:**

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010, с 99.
2. Бардин К. В., Азбука туризма/ Москва «Просвещение», 1981, с.115
3. Бардин К.В. Туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе/ М., 1973, с.137.
4. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.8
5. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А., Сложные туристские походы/ - М.: Профиздат, 1976. - 136 с.
6. Буйленко В.Ф. Туризм, Ростов-на-Дону/ Феникс, 2008. - 416 с.10
7. Варламов В. Г., ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕШЕМ ПОХОДЕ, Центральное рекламно-информационное бюро "Турист", Москва, 1983, с. 22.

8. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2008. - 144 с.
9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г., Туризм и спортивное ориентирование/ Москва "Физкультура и спорт" 1987, с. 67.
10. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма, Учебное пособие для студентов специальности «туризм»./ - Харьков: Экограф, 2008. - с. 164

**Туристское снаряжение:**

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Рюкзак                                    | лопата.                             |
| 2. Спальный мешок                            | 11. Аптечка                         |
| 3. Турковрики                                | 12. Компаса жидкостные.             |
| 4. Штормовой костюм                          | 13. Курвиметр                       |
| 5. Рукавицы брезентовые                      | 14. Веревка основная (40 м)         |
| 6. Ботинки туристические                     | 15. Веревка вспомогательная (40 м.) |
| 7. Тренировочный костюм                      | 16. Карабин туристский с муфтой     |
| 8. Система страховочная                      | 17. Шлем защитный                   |
| 9. Палатки                                   | 18. Фонарь                          |
| 10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, |                                     |