

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и спорта Республики Карелия**

**Администрация Сортавальского муниципального района**

**МКОУ Сортавальского муниципального района РК Вяртсильская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

[Укажите должность]

\_\_\_\_\_ [укажите ФИО]

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц][год] г.

**УТВЕРЖДЕНО**

[Укажите должность]

\_\_\_\_\_ [укажите ФИО]

[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц][год] г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

***«Спортивный туризм»  
на уровне основного общего образования  
(5-9 класс)***

Вяртсиля 2024

## Содержание:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм». 3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности. 4
3. Тематическое планирование.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм».

### Личностные

#### *Учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.

- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

#### *Учащиеся получают возможность для формирования:*

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

### Метапредметные

#### Регулятивные

#### *Учащиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

#### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- первоначальным туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе;

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### Познавательные

#### *Учащиеся научатся:*

- понимать

- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм организации и видов деятельности.**

**История развития туризма.**

Возникновение туризма. Развитие туризма в России и за рубежом.

### **Психологическая, морально нравственная и физическая подготовка юных туристов.**

Воспитание волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Общая и специальная физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

### **Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях.**

Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака.

### **Техника безопасности при занятиях туризмом.**

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях на местности. Техника безопасности при организации прогулок. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения.

### **Подготовка и проведение соревнований.**

Подготовка и проведение соревнований с элементами туризма.

### **Топография и ориентирование.**

Для чего необходимо знать топографию и ориентирование. Определение понятия «ориентирование на местности». Карта и схема, их виды.

### **Первая доврачебная медицинская помощь. Обеспечение безопасности в походах и на экскурсиях.**

Предупреждение (профилактика) ожогов, ушибов, потертостей, вывихов, растяжений, переломов, простудных заболеваний, тепловых и солнечных ударов, отравлений и желудочно – кишечных заболеваний, укусов насекомых.

### **Подготовка к походу.**

Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества, недостатки. Особенности разработки аварийных вариантов. Оформление путевых документов, утверждение маршрута похода в МКК и сообщение о нем. Практика. Принятие участия в разработке маршрутов и оформлении походных документов запланированных походов.

## **Тема 1 Вводное занятие. *Виды и формы туризма - 1 час.***

## **Тема 2 Поход – знакомство. *Туристское снаряжение - 2 часа.***

Групповое и личное снаряжение туристов. Основные требования к нему: малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению. Подготовка снаряжения к путешествию. Уход за снаряжением и его ремонт. Укладка рюкзака. Транспортировка острых и громоздких предметов. Порядок получения и сдачи снаряжения.

## **Тема 3 Экскурсия в природу. *Основные этапы подготовки к походу - 3 часа.***

Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу. Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе. Составление отчета о походе.

## **Тема 4 Быт и кухня юного туриста. *Туристские биваки – 5 часов.***

Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Виды бивачных работ. Порядок свертывания и разворачивания бивака. Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы. Яма для отбросов. Правила купания.

## **Тема 5 Топография и ориентирование на местности. *Туристская топография - 3 часа.***

Знакомство с картой. Виды карт. Масштаб. Измерения по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Стороны горизонта, их определение. Азимут. Компас. Определение азимута по компасу и без него. Ориентирование карты. Движение по азимуту. Топографический диктант. Задачи: на масштаб, усвоение топографических знаков, построение маршрута, определение характеристик пути. Определение сторон горизонта по компасу и без него. Определение направлений, азимутов. Глазомерная оценка расстояний. Сличение карты с местностью.

**Тема 6 Преодоление препятствий. Лыжный туризм. Особенности лыжных походов - 4 часа.**

Особенности снаряжения, питания. Ориентирования. Организации биваков, техники преодоления препятствий. Лыжный инвентарь. Лыжная этика. Техника передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Движение в походном строю во время лыжного похода. Подготовка лыжного инвентаря к походу.

**Тема 7 Туристские узлы. Виды туристских соревнований - 2 часа.**

Этапы соревнований. Порядок их прохождения. Соревнования по пешему и лыжному туризму.

**Тема 8 Песни юного туриста. Работа с веревкой - 4 часа.**

Типы веревок. Типы и значения узлов.

Отработка приемов вязания. Применение узлов в реальных условиях. Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.

**Тема 9 Безопасность юного туриста а. Инструктаж по ТБ - 1 час.**

Проведение инструктажа по ТБ при занятиях, при поездках в общественном транспорте, при проведении походов.

**Тема 10 Подготовка и выпуск стенгазеты -2 часа.**

**Тема 11 Походы выходного дня - 1 час.**

**Тема 12 Отчет о походе - 1 час.**

**Тема 13 Туристские игры и ОФП юного туриста - 5 часов.**

**Темы исследований**

**Мини – исследовательские работы:**

1. «Моё любимое дерево»;
2. «Моё любимое животное»;
3. «Один день лета»;
4. «Атмосфера над Сортавальским районом».
5. «Мое любимое растение Приладожья»;
6. «Любимый уголок родной природы»;
7. «Знакомая тропинка (описание туристической тропы)»;
8. «Времена года»;

9. «Я – и мое здоровье»;
10. «По туристическим тропам Карелии».

***Создание буклетов.***

***Создание презентаций***

### ***Перечень информационного обеспечения Программы.***

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения:

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма Учебное пособие. — Кемерово: КузГТУ, 2012 — 219 с.
2. Федоров Н.Ф, Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов –водников – М. Физкультура и спорт, 1980г.
3. Энциклопедия туриста. Главный редактор Е.И. Тамм М., «Большая Российская энциклопедия», 1993
4. Квартальнов В.А. Туризм Учебник. - М.: Финансы и статистика, 2002 – 320 с.
5. Ганский В.А., Андрейчик Е.В. История путешествий и туризма: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство»–Новополоцк: ПГУ, 2014 – 526 с.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	1
2	Поход - знакомство	1
3	Быт юного туриста	1
4-7	Кухня юного туриста	4
8	Поход-знакомство	1
9	Экскурсия в природу.	1
10	Легенды и были родного края.	1
11	Туризм и краеведение.	1
12-13	Ориентирование на местности	2
14-15	Топография	2
16	Преодоление препятствий	1
17	Туристские узлы и их назначение	1
18-22	Песни юного туриста	5
23	Безопасность юного туриста.	1
24	ОФП юного туриста	1
25	Туристская атрибутика	1
26-27	Походы выходного дня	2
28-30	Туристские игры	3
31	ОФП юного туриста	1
32-33	Подготовка и выпуск стенгазеты.	2
34	Фотоотчет о состоявшихся походах	1

3-5	Подготовка к походу	3
6	Туристские биваки	1
7-10	Туристская топография	4
11-16	Лыжный туризм. Особенности лыжных походов	6
17-22	Туристские соревнования	6
23-28	Работа с веревкой	6
29-30	Питание	2
31-32	Медицинское обеспечение похода	2
33-34	Отчет о походе	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>