

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» начального общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС-З ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Калининская СОШ, утвержденной приказом №143 от "26" августа 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Введение.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

### **Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.**

**Теория.** Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Практика.** Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

### **Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий**

**Теория.** Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

**Практика.** Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

### **Работа с веревками**

**Практика.** Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

### **Специальная физическая подготовка.**

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

### **Оказание первой медицинской помощи.**

**Теория.** Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдалённости от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое

состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

**Практика.** Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты**

*Гражданско-патриотического воспитания:*

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно-нравственного воспитания:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

*Трудового воспитания:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологического воспитания:*

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

**Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:**

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией:
- выбирать источник получения информации;
  - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
  - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
  - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

2) совместная деятельность:

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **Предметные результаты**

*Окружающий мир:*

- сформированность уважительного отношения к своей семье и семейным традициям, Организации, родному краю, России, ее истории и культуре, природе; чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы;
- первоначальные представления о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, о многообразии объектов и явлений природы; связи мира живой и неживой природы; сформированность основ рационального поведения и обоснованного принятия решений;
- первоначальные представления о традициях и обычаях, хозяйственных занятиях населения и массовых профессиях родного края, достопримечательностях столицы России и родного края, наиболее значимых объектах Всемирного культурного и природного наследия в России; важнейших для страны и личности событиях и фактах прошлого и настоящего России; основных правах и обязанностях гражданина Российской Федерации;
- развитие умений описывать, сравнивать и группировать изученные природные объекты и явления, выделяя их существенные признаки и отношения между объектами и явлениями;
- умение решать в рамках изученного материала познавательные, в том числе

практические задачи;

*Физическая культура:*

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Обучающиеся первого года обучения знают и понимают:**

- чрезвычайные ситуации, встречаемые в природе и городе, на транспорте;
- опасности физические, биологические, социальные, техногенные, природные;
- правила безопасного поведения на занятиях в объединение «Спортивный туризм».
- правила безопасного поведения на природе;
- правила личной гигиены;
- азбуку первой медицинской помощи;
- способы и методы ориентирования;

**Применяют знания:**

- используя необходимое снаряжение и приёмы безопасно, быстро и рационально преодолеть естественные препятствия полосы техники пешеходного туризма;
- передвигаться по дорогам, тропам, пересечённой местности в составе туристской группы;
- вязать 6 - 10 узлов;
- ориентироваться по легенде, карте, компасу и без них;
- укладывать и подгонять рюкзак;
- ухаживать за снаряжением, одеждой и обувью (сушка и ремонт);
- разжигать и поддерживать костёр;
- оборудовать лагерь;
- готовить горячую пищу на костре;
- обеззараживать воду;
- применять простейшую сигнализацию;
- оказывать помощь при небольших ранениях, ожогах, ушибах;
- использовать растения в лекарственных целях;
- изготавливать носилки и волокуши, транспортировать пострадавшего;
- выполнить нормативы на третий юношеский разряд по туризму и туристскому многоборью;

- адекватно воспринимать текущую ситуацию;
- принимать творческие решения;
- работать в команде.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Электронные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Вступительная часть</b>					
<b>1.1.</b>	Вступительное занятие – Инструктаж по технике безопасности, организации и проведения путешествий и походов.		<b>1</b>		Теория	
<b>2.</b>	<b>Спортивно-туристская подготовка</b>					
<b>2.1</b>	Топографическая подготовка, ориентирование.	<b>10</b>	<b>4</b>		Теория+практика	<a href="https://www.sites.google.com/site/orienteering76/directory">https://www.sites.google.com/site/orienteering76/directory</a>
<b>2.2</b>	Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Теория+практика	<a href="http://tmmoscow.ru">http://tmmoscow.ru</a> <a href="https://tssr.ru/">https://tssr.ru/</a> <a href="https://tourlib.net/">https://tourlib.net/</a>
<b>3</b>	<b>Физическая культура и первая медицинская помощь.</b>					
<b>3.1.</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>4</b>		<b>4</b>	Теория+практика	<a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</a>
<b>3.2</b>	Оказание первой медицинской помощи.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Теория+практика	<a href="https://www.kp.ru/putevoditel/krasota/pervaya-pomoshh-pri-krovotecheniyakh/">https://www.kp.ru/putevoditel/krasota/pervaya-pomoshh-pri-krovotecheniyakh/</a> <a href="https://getfirsthelp.ru/krovotечение/pervaya-pomoshh-pri-krovotecheniyah">https://getfirsthelp.ru/krovotечение/pervaya-pomoshh-pri-krovotecheniyah</a>
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>		

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ Калининская СОШ. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Участие в акциях, мероприятиях и соревнованиях:

- «Ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом»
- Кросс Наций
- Месячник гражданской обороны
- «Противопожарная безопасность и профилактика детского травматизма»
- День народного единства
- Профилактика наркомании «Мы за здоровый образ жизни», «Выбери жизнь без наркотиков»
- «Месячник оборонно-массовой и спортивной работы»

## **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

Предусмотренные программой формы аттестации: конкурсы и соревнования по темам обучения, различные спортивные и массовые мероприятия стимулируют детей к более активному достижению поставленной цели – личностному развитию и позитивной социализации, и позволяют закрепить полученные умения и навыки.

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

### **2. Туризм:**

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

### **3. Топография и ориентирование. Туристская техника:**

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

### **4. Подготовка и проведение похода:**

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

### **5. Краеведение:**

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

**6. Зелёная аптека:**

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

**7. Медицина:**

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

Для педагога

Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985

Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990

Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982

Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965

Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987

«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся

Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991

Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995

«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

<https://mid-us.ru/osnovy-turizma>