

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Великого Новгорода**

**Комитет по образованию**

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №22"**

**РАССМОТРЕНО**

На методическом совете

Протокол № 5 от «31» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

педагогическим советом

Протокол № 12 от «15» июня 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Направление: Спортивно-оздоровительное**

**Разработчик: Галанова А.М.**

Великий Новгород

## Пояснительная записка

Спортивный туризм способен оказывать на организм школьника всестороннее влияние, совершенствуя функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Туризм включен в мероприятия по внеклассной и внешкольной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, школьные спортивные и районные соревнования: «Военно-спортивная игра «Зарница»», областные туристические слеты.

Программа курса ставит следующую **цель:**

Создать условия для приобретения основных туристических навыков и умений.

**Задачи курса:**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём
2. Обучить подготовке и правилам туристических походов
3. Пропаганда туризма, как здорового образа жизни

Возраст: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Формы, методы организации: групповая форма. Во внеурочной деятельности учащиеся занимаются в СОШ№22, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях.

Технология обучения: личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы на занятиях.

Формы контроля: наблюдение, опрос, соревнование.

## **Прогнозируемые результаты**

Учащиеся после обучения

### **Должны знать:**

- Правила безопасного поведения в природных условиях
- Способы ориентирования на местности
- Требования прокладывания маршрута

### **Должны уметь:**

- Разбивать бивуак и готовить пищу в походных условиях
- Вязать основные туристические узлы
- Ориентироваться на месте по кате и компасу

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования на основе туризма,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### *Содержание и организация*

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.
2. Практические занятия, направленные на обучение навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

### Учебный план

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Введение в предмет, ТБ, виды туризма	2	2	0	опрос
2	Снаряжение	3	2	1	наблюдение
3	Туристические узлы	4	1	3	соревнование
4	Быт юного туриста	4	2	2	наблюдение
5	Кухня юного туриста	3	1	2	опрос
6	Ориентирование на местности	9	3	6	соревнование
7	Преодоление препятствий	9	3	6	наблюдение
	Всего:	34	14	20	

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводные урок	1	0	
2.	Виды туризма	1	0	опрос
3.	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	0	
4.	Выбор снаряжения	1	0	
5.	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	0	1	наблюдение
6.	Разновидности туристских узлов, их классификация	1	0	
7.	Применение туристских узлов в туристской технике	0	1	
8.	Вязка узлов	0	1	
9.	Вязка узлов на скорость	0	1	Мини соревнования
10.	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	0	
11.	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1	0	
12.	Разведение костра . виды костров	0	1	
13.	Сборка-разборка палатки	0	1	наблюдение
14.	Выбор продуктов. Подготовка продуктов к хранению	1	0	
15.	Составление меню на 1 день в полевых условиях.	0	1	
16.	Подготовка продуктов. сублимация	0	1	опрос
17.	Топографическая и географическая карта	1	0	
18.	Топографические знаки, масштаб	1	0	
19.	Топографические знаки, азимут	1	0	

20.	Прокладывание маршрута	0	1	
21.	Определение азимута	0	1	
22.	Ориентирование карты по сторонам света	0	1	
23.	Ориентирование по карте в помещении (определение направления движения по ориентирам и азимуту)	0	1	
24.	Топографический диктант	0	1	
25.	Соревнование по ориентированию	0	1	соревнование
26.	Виды природных препятствий	1	0	
27.	Преодоление природных препятствий без использования специального снаряжения	1	0	
28.	Преодоление природных препятствий с использованием специального снаряжения	1	0	
29.	Переход через болотистую местность	0	1	Наблюдение
30.	Спортивный спуск-подъем	0	1	Наблюдение
31.	Спуск-подъем дюльфером	0	1	Наблюдение
32.	Преодоление рек (система полиспаст)	0	1	Наблюдение
33.	Система полиспаст	0	1	Наблюдение
34.	Итоговое занятие	0	1	соревнование

### Содержание программы

#### 1. Введение в предмет (2)

Теория: ТБ, виды туризма.

#### 2. Снаряжение (3)

Теория (2): Личное и командное снаряжение

Практика (1): укладка рюкзака.

### **3. Туристические узлы (4)**

**Теория (1):** основные туристические узлы, применения.

**Практика (3):** Вязка узлов на время и с закрытыми глазами.

### **4. Быт юного туриста (4)**

**Теория (2):** Выбор места лагеря, планирование, виды костров.

**Практика (2):** Установка палатки и разведение костра.

### **5. Кухня юного туриста (3)**

**Теория (1):** Оформление и расчет раскладки. Выбор продуктов. Подготовка продуктов к хранению

(сублимация). **Практика (2):** Подготовка продуктов к хранению (сублимация), приготовление пищи на костре.

### **6. Ориентирование на местности (9)**

**Теория (3):** работа с топографической картой, компасом. Топографические обозначения

**Практика (6):** Ориентирование на местности. Соревнования по ориентированию. Зачет по топографическим обозначениям

### **7. Преодоление препятствий (9)**

**Теория (3):** Виды природных препятствий и способы преодоления

**Практика (6):** Наведение переправы через препятствия с системой полиспаст и без, преодоление реки вброд, спортивный спуск и подъем.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

- страховочная система
- карабин
- жумар
- перчатки х\б
- прусики
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м.
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м.
- палатка 2х местная
- туристический рюкзак;
- компас

### **Список литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
2. Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия, или как стать разведчиком. М.: Народное образование, 2004. 432с.
3. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999