

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА
МО классных руководителей
МОУ «СОШ №16»
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол №01 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МОУ «СОШ №16»
№ 144-од от 31.08.2023



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»
основное общее образование
(срок реализации –1 год)**

Вологда
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные принципы реализации программы – доступность, добровольность, преемственность, результативность, партнерство и успех

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объёмом в 136 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся во внеурочное время детей.

Место проведения занятий - учебные кабинеты, улицы района, спортивный зал, спортивная площадка школы.

Форма организации внеурочной деятельности

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, наблюдения, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы:

- тематические праздники;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

Ценностные ориентиры: программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения. Дети могут самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток истории родного края и т. п.

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и культуры малой родины через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач (познавательных, исполнительских, творческих).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Введение

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края

2. Спортивное ориентирование

Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас

Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

3. Туристское многоборье.

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, восьмерка стремя, булинь, удавка, карабинная удавка, встречный

Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки

4. Участие в соревнованиях, походах.

Подготовка и участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию

Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования

№ п/п	Тематический блок, тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
1	Введение	6	http://edinstvo.edu.ru/hist	Через диалог воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
	1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на	2		

	болоте. Инструктаж по ТБ			- В созданных практических ситуациях осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор
	1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	4		
2	Спортивное ориентирование	20	https://vk.com/orienteeringsport	- Путём бесед, практических заданий ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий.
	2.1. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	8		
	2.2. Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	12		
3	Туристское многоборье	40	https://vk.com/im?sel=c48&z=video74555523_456239084%2F0127f8aff20133a83a	
	3.1. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, восьмерка стремя, булинь, удавка, карабинная удавка, встречный	20		
	3.2. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	20		
4	Участие в соревнованиях, походах	70	https://vk.com/im?sel=c48&z=video74555523_456239085%2Ff49dc51193615bd6c8 https://vk.com/im?sel=c48&z=video74555523_456239088%2F81da40a217c15e386d	- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. - 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
	4.1. Подготовка и участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию и т.п.	34		
	4.2. Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	36		
	Всего	136		