

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Администрации городского округа "город Махачкала"
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №8»

Согласовано:

Заместитель
директора по УВР
 /Караева С.К./

Утверждено:

Директор
МБОУ «Лицей №8»
 Алиева З. З./



Рабочая программа по внеурочной деятельности

на 2023-2024 учебный год для 10-11 кл.

« Туристические походы »

Махачкала 2023

Пояснительная записка

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей раскрытия воздействия некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения.

Этот курс предлагается для обучающихся 10-11-х классов. **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.

Программа курса ставит следующую цель:

Обучить основным туристическим навыкам и умениям.

Задачи курса:

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

Формы, методы организации: групповая форма, индивидуальная форма.

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

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы на занятиях. **Формы контроля:** мониторинг, соревнования

Прогнозируемый результат:

1. Научить обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя
2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов досуга.

Общая характеристика курса

Спортивный туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания обучающихся 10-11-х классов. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние, совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность туризма в Алапаевском районе у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, школьные спортивные и районные соревнования: Фестиваль туристов и путешественников "Золотая осень" и соревнования на лыжных дистанциях.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя:

1-й модуль – «начало спортивного туризма и краеведения» (объём 34 часа). Рассчитан на 1 год, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 10- класса и нацелен на совершенствование туристских навыков, общефизическое развитие школьников 10- класса и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль – «основы спортивного туризма» (объём 34 часа). Рассчитан на 1 год, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 11 класса и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «спортивный туризм», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты :

- Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма , любви и уважения к Отечеству , чувства гордости за свою Родину ;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни : усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Предметные результаты:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств , в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека , освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности ;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание курса включает

Разделы учебной программы:

1. Краеведение;
2. Топография;
3. Спортивный туризм;
4. Спортивное ориентирование;

1. Краеведение-в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

2. Топография-топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

3. Спортивный туризм- спортивное туристское снаряжение, страховки, само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

4. Спортивное ориентирование- правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории школы.

Тематическое планирование

1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (для учащихся 10 класса)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы ауди- торных занятий	Часы вне- аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	
2	Поход – знакомство	4	1	3
3	Безопасность юного туриста	4	2	2
4	Быт юного туриста	4	2	2
5	Кухня юного туриста	4	3	1
6	Ориентирование на местности	4	3	1
7	Топография	4	3	1
8	Туристские узлы и их назначения	4	4	0
9	Преодоление препятствий	2	-	2
10	Походы выходного дня	3	-	3
	Всего:	34	19	15

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (для учащихся 11 класса)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	часы ауди- торных занятий	Часы вне- аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Краеведение	5	4	1
3	Топография	5	3	2
4	Туристские узлы	5	3	2
5	Спортивное ориентирование	10	5	5
6	Походы выходного дня	8	-	8
	Всего:	34	16	18

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик;
2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: веревка (10 мм.), веревка (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумар.

Планируемые результаты курса.

Результаты внеурочной деятельности «спортивный туризм» распределяются по двум уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником самостоятельного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности. Развитие ценностного развития школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Календарно- тематическое планирование

№ ур о ка	Раздел, тема	Кол-во часов	Даты проведения		Примеч ание
			План	Факт	
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1			
2	Виды туристской деятельности	1			
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	1			
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1			
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1			
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	1			
7	Применение туристских узлов в туристской технике	1			
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1			
9	Определение цели и района похода	1			
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1			
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	1			
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	1			
13	Питьевой режим в походе. ОФП	1			
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1			
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1			
16	Типы компасов, строение компасов	1			
17	Работа с компасом, определение азимута	1			
18	Ориентирование на местности	1			
19	Движение по азимуту	1			
20	Определение место положения	1			
21	Изучение топографических знаков	1			
22	Топографические карты и их разновидности	1			

23	Прокладывание маршрута	1			
24	Определение крутизны склона	1			
25	Основные направления на стороны горизонта	1			
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	1			
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	1			
28	Географическое положение села Овгорт	1			
29	Рельеф территории	1			
30	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1			
31	Виды препятствий в туризме	1			
32	Способы преодоления, различных препятствий	1			
33	Растительный покров. Высотная зональность	1			
34	Соревнования по спортивному туризму - 2 раза в год				