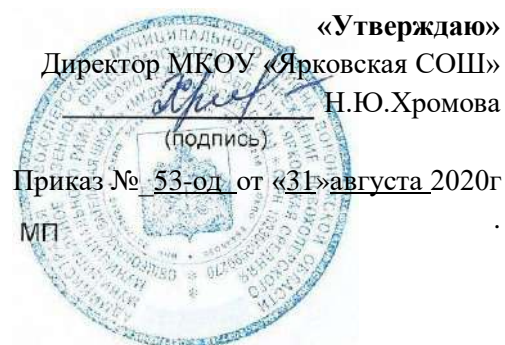


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новохоперского муниципального района Воронежской области  
«Ярковская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании Педагогического совета школы  
Протокол № 6 от «31» августа 2020г.

Обсуждена на заседании методического объединения  
Протокол № 1 от «28» августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования «Спортивный туризм»  
уровня основного общего образования

Составитель: Перов Виталий Викторович  
учитель физической культуры

с. Ярки  
2020 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12. г. № 273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897), (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 N 1644 и от 31.12.2015 г. № 1577);
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15),
4. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Ярковская СОШ»;
5. Положения МКОУ «Ярковская СОШ» «О рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности»;
6. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном учреждении, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Курс «Спортивный туризм» является компонентом учебного плана дополнительного образования. Относится к туристско-краеведческой направленности. Настоящая рабочая программа рассчитана на подготовку учащихся 13-15 лет. В группе могут заниматься от 9 до 15 человек. Курс программы обучения – 1 год, построен на основе физиологических особенностей детей, уровня физической подготовленности. Педагогическая основа программы: компетентностный подход, индивидуальный подход, педагогика сотрудничества.

Занятия на уроках спортивным туризмом успешно решают задачу получения учащимися разносторонней физической подготовки, способствуют развитию и совершенствованию у школьников навыков по спортивному туризму, как по одному из интереснейших видов спорта. Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Занятие спортивным туризмом гармонически развивает, все группы мышц. Систематические занятия спортивным туризмом совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку.

Спортивный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др. Походы и занятия спортивным ориентированием на знакомой и незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

**Новизна программы** заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

**Актуальность программы** связана с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта и туризма, необходимостью создания стройной системы на овладение занимающимися основами техники и тактики прохождения технических этапов, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

### **Цели и задачи изучения**

**Цель программы:** обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

#### **Обучающие:**

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

#### **Развивающие:**

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Например, воспитанники выполняют практические задания оттачивая свое мастерство, исправляя ошибки. Обучаясь по программе, воспитанники проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует творческому развитию ребенка, фантазии, самореализации. Основная задача кружка заключается в развитии интереса к систематическим занятиям, а также пропаганде здорового образа жизни.

### **Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивный туризм».**

Туризм – трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся, он обладает огромным воспитательным потенциалом: приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Туристская деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником подросткового возраста, так и педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. На занятиях по спортивному туризму школьник получает необходимые теоретические знания от учителя и старается эти знания применить на практике в различных нестандартных ситуациях. После прохождения дистанции учащийся обсуждает успехи и ошибки с товарищами, делится впечатлениями. Ученик тренирует память, так как нужно запомнить все возможные правила техники безопасности похода, страховки, узлов, знание и чтения топографических знаков и чтения простейших карт.

Занятия туризмом способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья;
  - закаливанию организма подростков;
  - укреплению опорно-двигательного аппарата;
  - формирования чувства коллективизма;
  - воспитанию патриотических чувств;
  - повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.
- Туристические навыки – жизненно необходимы для человека любого возраста. Однажды приобретённые навыки туризма сохраняются у человека на всю жизнь.

**Режим занятий.** Расписание строится из расчета 1 занятие в неделю. Программа состоит из теоретического и практического курсов с общим количеством 70 часов.

### **Формы занятий.**

Одно из главных условий успеха обучения воспитанников и развития их творчества - это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного труда обучающихся находят отражение в итогах городских соревнований по спортивному туризму.

**Методы.** Для качественного развития практической деятельности программой предусмотрено:

- система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами практической всеми воспитанниками;
- в каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;
- создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия;
- создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности;
- объекты практических навыков имеют значимость для них самих и для общества.
- игровой момент (для заинтересованности);
- физическая минутка с активным движением детей;
- индивидуальный подход;
- итог занятия (оценка результатов, коллективное обсуждение, похвала).

Применяются такие методы, как беседы, объяснения, ситуационные задачи, соревнования, практическая работа, игры, конкурсы, а также групповые, комбинированные, чисто практические занятия.

#### **Межпредметные связи с другими образовательными областями:**

Занимаясь спортивным туризмом, воспитанники пользуются знаниями, полученными на уроках физической культуры, биологии, истории, физики, астрономии, ОБЖ.

**Основные направления программы:** Программа «Спортивный туризм» включает в себя пять разделов:

1. «Основы туристской подготовки»
2. «Личное и групповое туристское снаряжение»
1. «Организация туристского быта»
2. «Медицинская подготовка»
3. «Топография и ориентирование»

**Организация рабочего места.** Просторное, светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, с достаточным и вечерним освещением. Учебное оборудование должно включать туристское снаряжение, медицинское оборудование.

класс	Часов в неделю	Часов в год
8	1*	35

\*С целью выполнения учебного плана (в период карантина по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, в период чрезвычайных ситуаций, неблагоприятных погодных условий) образовательный процесс МКОУ «Ярковская СОШ» осуществляется с использованием дистанционных технологий, электронных дневников, социальных сетей и других форм.

#### **Контроль результатов обучения**

Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: входящий, текущий, тематический, итоговый. При этом используются различные формы оценки и контроля ЗУН: самостоятельная работа (с.р.), тест, соревнования школьников по туризму.

**Основными формами контроля уровня достижений воспитанников кружка являются:**

- соревнования;
- ситуационная задача;
- практическая работа;
- тестирование;
- анализ ситуаций

#### **1. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,

- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:  
Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование 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, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

<b>1 этап обучения</b>	
<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.</li> <li>• Оздоровительная и познавательная роль туризма.</li> <li>• Правила поведения юных туристов.</li> <li>• Требования техники безопасности в походе.</li> <li>• Общие подходы к организации и проведению походов.</li> <li>• Основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи. Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.</li> <li>• Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.</li> <li>• Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.</li> <li>• Виды узлов и их назначение.</li> <li>• Виды биваков, правила его обустройства.</li> <li>• Условные знаки.</li> <li>• Виды туристского ориентирования.</li> <li>• Природные особенности родного края.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять полученные знания на практике.</li> <li>• Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.</li> <li>• Выполнять общие обязанности участника похода.</li> <li>• Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.</li> <li>• Разбить лагерь в походе.</li> <li>• Иметь понятие о топографической и спортивной карте</li> <li>• Уметь делать обработку ран, ссадин и наложение простейших повязок</li> <li>• Ориентироваться по горизонту и местным предметам.</li> <li>• Собрать аптечку в поход.</li> </ul>

<b>2 этап обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Историю отечественного туризма и спорта.</li> <li>• Тактику и технику спортивного туризма.</li> <li>• Правила движения в походе, меры безопасности.</li> <li>• Алгоритм подготовки похода.</li> <li>• Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.</li> <li>• Правила психологии общения в походе.</li> <li>• Специфику отдельных видов туризма.</li> <li>• Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.</li> <li>• Спортивный туристский инвентарь.</li> <li>• Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.</li> <li>• Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.</li> <li>• Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.</li> <li>• Правила приготовления пищи.</li> <li>• Виды костров и их применение.</li> <li>• Условные знаки и масштабы карты.</li> <li>• Виды туризма в ЯНАО. Природный кодекс туриста.</li> <li>• Особенности лыжного туризма, снаряжение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пользоваться примусами.</li> <li>• Подобрать питание для похода.</li> <li>• Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.</li> <li>• Владеть техникой передвижения по снегу.</li> <li>• Составлять отчет о походе.</li> <li>• Выполнять все операции походного быта.</li> <li>• Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.</li> <li>• Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.</li> <li>• Самостоятельно ориентироваться на местности.</li> <li>• Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.</li> <li>• Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.</li> <li>• Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.</li> <li>• Ориентироваться по звуку, следам.</li> <li>• Преодолевать естественные и искусственные преграды.</li> <li>• Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.</li> </ul>
<b>3 этап обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особенности подготовки к походу в зависимости от сложности и вида туризма.</li> <li>• Правила спортивных туристских соревнований, обязанности и функционал судьи на туристских соревнованиях.</li> <li>• Основные этапы организации и проведения похода.</li> <li>• Наиболее интересные места для проведения походов, природные и другие интересные объекты для проведения походов.</li> <li>• Приемы оказания медицинской</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно укомплектовать группу для проведения похода.</li> <li>• Организовать и провести ПВД: подготовить снаряжение, распределить обязанности в группе, разработать маршрут по карте, провести группу по заданному маршруту, привести в порядок снаряжение после похода.</li> <li>• Подбирать личное и групповое снаряжение в зависимости от цели похода, его сложности.</li> <li>• Грамотно разбираться в ассортименте туристского снаряжения.</li> <li>• Преодолевать естественные и</li> </ul>



<p>помощи при обморожениях, переломах, болевом шоке, поражении молнией.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила действия в экстремальных условиях и ситуациях.</li> <li>• Делать глазомерную съемку местности.</li> </ul>	<p>искусственные преграды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять в случае потери ориентира природные ориентиры.</li> <li>• Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).</li> </ul>
--	--

## 2. Содержание программы

### Тема №1 «Основы туристской подготовки» (5ч.)

Вводное занятие. Виды туризма, ТБ в походе и на занятиях по ТПТ. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением.

### Тема № 2 «Личное и групповое туристское снаряжение» (5ч.)

Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Понятие о групповом снаряжении и требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.

### Тема №3 «Организация туристского быта» (5ч.)

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке. Типы костров, правила их разведения. Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Организация работы по развешиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Развешивание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

### Тема № 4 «Медицинская подготовка» (6ч.)

Понятие о ранениях. Классификация ран и их характеристики. Виды кровотечений, их характеристика. Понятие о травме, первая медицинская помощь при травмах. ПМП при переломах (открытый, закрытый). Оказание само и взаимопомощи при проведении походов. Остановка кровотечения. Наложение жгута и различных повязок. Транспортировка пострадавшего различными способами. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких.

### Тема № 5 «Топография и ориентирование» (14ч.)

Топографические знаки. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Практические занятия (походы).

### 3. Тематическое планирование.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Тема №1 «Основы туристской подготовки»	5
2	Тема № 2 «Личное и групповое туристское снаряжение»	5
3	Тема №3 «Организация туристского быта»	5
4	Тема № 4 «Медицинская подготовка»	6
5	Тема № 5 «Топография и ориентирование»	14
	Итого:	35