

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования администрации городского округа

Солнечногорск Московской области

МБОУ лицей №8 г. Солнечногорска

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Спиридонова М.В.

Протокол №1 от

«29» 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Лицея №8

Игнатова С.В.

Протокол №1 от

«01» 09. 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Туристический клуб»

для 7 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Круглов Сергей Викторович

учитель физической культуры

Солнечногорск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе: программы внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана для занятий с учащимися 7 классов.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы. Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств.

Цели и задачи программы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм»

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Туристический клуб» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД;

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Теоретическая подготовка (3ч).

Теоретические занятия. Ознакомление с историей туризма в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влиянии занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Практическое занятие. *Посещение туристического клуба (экскурсия).*

Формы контроля: беседа (опрос), тест, творческое задание, презентация.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (4 ч).

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: *разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.*

Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 7 классов, по возрасту занимающихся.

3. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (6).

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: *Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.*

Формы контроля: *Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.*

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (4 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоретические занятия: *Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям*

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (4 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

Творческая работа. Работа в группах.

6. Спортивное ориентирование (8 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

7. Отработка этапов туристической полосы препятствий (5 ч).

Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Переправа по гати.

Подъём – спуск по склону спортивным способом

Переправа по качающемуся бревну.

Изготовление носилок из жердей и одежды.

Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Укладка бревна.

Практические занятия. Отработка этапов туристической полосы препятствий без страховочных систем и технических этапов в страховочных системах.

Формы контроля. Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения.

Тематическое планирование

№		Тема	Всего	Форма	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.	2	Беседа Оформление документов	https://resh.ed u.ru/
		Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья.	1	Презентация. Беседа.	https://resh.ed u.ru/
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	1	Работа в группах.	https://resh.ed u.ru/
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	Круговая тренировка	http://donrctk.r u/index/ehor_t urizm/0-145
		Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	2	Работа в группах	https://resh.ed u.ru/
3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	Работа в группах, парах. Соревнования.	https://resh.ed u.ru/
		Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Тренировка. Соревнования.	https://resh.ed u.ru/
		Развитие прыгучести	2	Тренировка. Соревнования.	https://resh.ed u.ru/

		Подвижные Игры.	1	Игра	https://resh.edu.ru/
4	Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	2	Беседа. Презентация.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	2	Работа в группах, парах. Соревнования.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
5	Топография. Знаки аварийной сигнализации.	Работа с топографической картой и компасом.	2	Работа в группах.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	1	Работа в группах.	https://resh.edu.ru/
		Определение азимута на предмет.	1	Работа в парах.	https://resh.edu.ru/
6	Спортивное ориентирование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	2	Работа группами.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках.	2 1	Тренировка – работа группами, индивидуально. Тренировка - работа индивидуально	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145

		Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию	2	Работа в парах. Соревнования.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
		Игры на местности	1	Игра. Соревнования.	https://resh.edu.ru/
7	Отработка этапов туристической полосы препятствий.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	3	Работа индивидуально. Тренировка.	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145
		Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	1	Работа в группах	https://resh.edu.ru/
		Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка». «Ромб».	1	Работа индивидуально. Работа в парах со страховкой	http://donrctk.ru/index/ehor_turizm/0-145

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения		Виды, формы проведения
			план	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом	1			Беседа
2.	История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.	1			Беседа, презентация
3.	Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья.	1			Беседа, презентация
4.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения	1			Практическая работа
5.	Упражнения для развития силы и ловкости.	1			Практическая работа
6.	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	1			Работа в группах
7.	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	1			Работа в группах
8.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1			Практическая работа
9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Практическая работа
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Практическая работа
11.	Развитие прыгучести	1			Практическая работа
12.	Развитие прыгучести	1			Практическая работа
13.	Подвижные игры	1			Практическая работа
14.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	1			Соревнование
15.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	1			Соревнование
16.	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	1			Работа в парах
17.	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	1			Работа в парах
18.	Работа с топографической картой и компасом.	1			Беседа, работа в парах
19.	Работа с топографической картой и компасом.	1			Беседа, работа в парах
20.	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	1			Практическая работа в

					группах
21.	Определение азимута на предмет.	1			Беседа, работа в парах
22.	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог.	1			Индивидуальная работа
23.	Выпрямление пути, переход с одной дороги на другую.	1			Тренировка – работа группами, индивидуально
24.	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути.	1			Тренировка – работа группами, индивидуально
25.	Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1			Тренировка – работа группами, индивидуально
26.	Точное ориентирование на коротких отрезках.	1			Тренировка – работа группами, индивидуально
27.	Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию.	1			Практическая работа
28.	Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию.	1			Практическая работа
29.	Игры на местности.	1			Соревнования
30.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1			Практическая работа
31.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1			Практическая работа
32.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1			Практическая работа
33.	Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	1			Практическая работа
34.	Отработка этапов: «Паутина», «Бабочка», «Ромб».	1			Соревнования

Методическое и материально техническое обеспечение.

1. Бардин К.В., Азбука туризма : Пособие для руководителей туристских походов в школе. - Москва : Просвещение, 2011г.
2. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
3. Макарский А.А., Соколова А.А.. Детско-юношеский туризм: Учебное пособие /сост. А.М. Макарский /науч. ред. проф. В.Д. Сухоруков. – СПб.: ГБУДО ДТДиМ Колпинского района Санкт-Петербурга, 2017. – 128 с.
4. <https://resh.edu.ru/>

Оборудование и инвентарь:

1. Палатки – 3 шт.
2. Рюкзак туристический – 10 шт.
3. Вербки для плетения узлов - 20 шт.
4. Компас - 10 шт.
5. Карта местности 10 шт.ю
6. Спортивный городок, полоса препятствий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024