

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа Муниципального
района Альшеевский район Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Руководитель МО
Л.Л. Тарасова
Протокол № 1
22.08.2023г

Согласовано
зам. директора по УВР
Г.М. Кабирова
23.08.2023г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Туризм»

7-9 классы

Возраст обучающихся 13-15 лет

Срок реализации 1 год.

1 час в неделю (всего 34 часа)

Составитель: учитель Тарасова Людмила Леонидовна.

2023-2024 учебный год

Структура рабочей программы

- 1. Титульный лист**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Характеристика учебного предмета**
- 4. Место предмета в учебном плане**
- 5. Содержание учебного предмета**
- 6. Календарно-тематическое планирование.**
- 7. Результаты усвоения программы**
- 8. Материально-техническое обеспечение**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Внеурочная деятельность школьников» М.: «Просвещение 2010», рабочая программа рассчитана на 34 ч(1 час в неделю)

Программа предусматривает следующие цели:

1. Способность освоению подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы поведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
2. Способствовать развитию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
3. Способствовать приобретению школьниками ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они могли бы в будущем выстраивать собственное поведение.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- Мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- Мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- Помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной деятельности.

Основная идея примерной программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности подростков состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно

поэтому внеурочная деятельность строится вокруг доступных и довольно синтетических видов спортивных занятий.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение школьников 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 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 35 минут.

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

Планируемые результаты освоения программы

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 и учебные действия выражаются формулами: «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я». Это позволяет школьнику выполнять разные социальные роли: гражданин, школьник, ученик, собеседник, одноклассник. И профессиональные роли: путешественник, знаток, дежурный, командир, капитан, штурман.

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. Специальные компетенции: опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностного - 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.

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- основные принципы сохранения здоровья;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;

- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми в походе;
- соблюдать правила личной гигиены в походе;
- овладевать элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивно туристское снаряжение	10
3	Спортивное ориентирование	8
4	Спортивные походы	15
	Итого	34 ч

Содержание программы

1. Вводное занятие - (1ч).

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, отношение к природе.

2. Спортивное туристическое снаряжение (10ч).

Теория: Туристское снаряжение (личное, групповое). Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Первая медицинская помощь в природных условиях. Окружающая среда и факторы опасности. Экстремальные природные ситуации. Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви. Узлы, их назначение и применение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Специальное снаряжение.

3. Спортивное ориентирование - (8ч).

Теория: Краеведение. Ориентирование на маршруте. Разновидности карт: топографические, спортивные. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

4. Спортивные походы (15 ч).

Теория: Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Определение погодных условий до и во время проведения похода. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения. Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Способы добычи огня и обустройство кострового бивака. Установка палатки в различных условиях. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Аварийный бивак. Правила подачи сигналов бедствия. Использование лекарственных растений при различных заболеваниях. Итоговое занятие.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата
	Вводное занятие 1ч	
1.	Инструктаж по ТБ. Трудовая этика туриста.	04.09.2023
	Спортивное туристическое снаряжение 10ч	
2.	Туристское снаряжение (личное, групповое).	11.09
3.	Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	18.09
4.	Первая медицинская помощь в природных условиях.	25.09
5.	Окружающая среда и факторы опасности.	02.10
6.	Экстремальные природные ситуации.	09.10
7.	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви.	16.10
8.	Узлы, их назначение и применение.	23.10
9.	Страховки и самостраховки.	13.11
10.	Преодоление препятствий.	20.11
11.	Специальное снаряжение.	27.11
	Спортивное ориентирование 8 ч.	
12.	Краеведение. Ориентирование на маршруте.	04.12
13.	Разновидности карт: топографические, спортивные.	11.12
14.	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально).	18.12
15.	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	25.12
16.	Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности.	15.01.2024
17.	Ориентирование в сложных погодных условиях.	22.01
18.	Ориентирование по местным приметам.	29.01

19.	Действия в случае потери ориентировки.	
Спортивные походы 15 ч		
20.	Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные.	05.02
21.	Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов.	12.02
22.	Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов.	19.02
23.	Определение погодных условий до и во время проведения похода.	26.02
24.	Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте.	04.03
25.	Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	11.03
26.	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.	18.03
27.	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	01.04
28.	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.	08.04
29.	Установка палатки в различных условиях.	15.04
30.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	22.04
31.	Аварийный бивак.	29.04
32.	Правила подачи сигналов бедствия.	06.05
33.	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.	13.05
34.	Итоговое занятие.	20.05

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие.

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность учащихся (Д.В. Григорьев, П.В. Степанов)
2. Интернет ресурсы, сайт: «Педсовет», «Про школу»