

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
г. Минусинска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МОБУ «СОШ № 2»

Протокол № 15 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОБУ «СОШ № 2»

№ 03-02-311

от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Азбука туризма»
для обучающихся 7 классов
на 2024-2025 учебный год
количество часов - 35**

Составил:

учитель физической культуры

Шкаровская Анастасия Владимировна

г. Минусинск - 2024 г.

Содержание

Раздел № 1

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели, задачи, планируемые результаты.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план.....	5
1.3.2. Содержание учебного плана.....	6

Раздел № 2

2.1. Календарно-тематическое планирование.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.2.1. Материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение.....	13
2.2.2. Оценочные материалы.....	13
2.2.3. Методические материалы.....	14
2.2.4. Список литературы.....	14

Раздел № 1
1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы	Спортивно-оздоровительное
Актуальность программы	Включение школьников в спортивно – познавательную туристскую деятельность в сочетании с формированием потребности в изучении Красноярского края и ценностей культурно-исторического наследия, усвоение данных об эффекте физической нагрузки и формирование умений самоконтроля, способствует приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни и творческому использованию средств физической культуры, устранению психофизического напряжения, получению положительных эмоциональных переживаний, воспитанию трудолюбия и патриотизма, формированию многофункциональных компетентностей, необходимых в самостоятельной жизнедеятельности человека, в том числе – в экстремальных природных и жизненных условиях
Отличительные особенности программы	1. Занятия являются востребованными у обучающихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность. 2. Личностно-ориентированный подход к ребенку, создание «ситуации успеха» для каждого. 3. Деятельностный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению.
Виды деятельности	Работают с презентацией, в совместной деятельности разрабатывают проект однодневного похода, рисуют карту с использованием топографических знаков, ориентируются на местности, вяжут узлы, выполняют упражнения круговой тренировки, полосы препятствия. Заполняют дневник самоконтроля. Используют онлайн-сервисы
Адресат программы	Программа предназначена на обучающихся 13-14 лет
Объём и срок освоения программы	Программа реализуется на протяжении 1 года, рассчитана на: 1 группа - 35 часов, 2 группа - 35 часов
Формы обучения	Очная с использованием электронного обучения и дистанционных технологий. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное
Особенности организации образовательного процесса	Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Могут посещать дети с ОВЗ
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	Занятия организуются 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 45 минут.

	Место проведения – спортивный зал (кабинет 126), кабинет № 309 Время занятий: 1 группа: среда- 14.30-15.15; 2 группа: пятница - 15.20-16.05
Промежуточная аттестация	Карта достижений. Оценивается: зачет\незачет

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: формирование у обучающихся компетентности «Совместная деятельность» на материале спортивно-познавательного туризма.

Задачи	Планируемые результаты
1.Формировать коммуникативные умения (учатся вместе работать, учиться, творить, быть готовыми прийти друг другу на помощь)	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформировано положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе; – воспитано в школьниках основные человеческие качества: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развит интерес к изучению географии, истории и культуры родного края; – следуют на занятиях инструкциям. – умеют осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей. <p>Предметные: понимают значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека</p>
2.Создать учебное сообщество, владеющее определенными знаниями и готовое получать новые знания в процессе общения друг с другом, совместной познавательной деятельности	<p>Личностные: договариваются и приходят к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развиты способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях; – различают виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный); – читают топографические карты; – ориентируются на местности без карты (по природным признакам, по компасу); – знают основные достопримечательности Красноярского края; правила техники безопасности во время похода, экскурсии, приемы самоконтроля; – умеют контролировать и оценивают свое

	<p>состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности, готовиться к путешествию (походу, экскурсии), обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природно-климатических условиях.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществляют поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; – овладели основными спортивно-техническими навыками в данной области
<p>3. Научить добиваться общей цели, проявлять организованность и ответственное отношение к поручениям и обязанностям.</p>	<p>Личностные: творчески адаптируются к жизни, ее изменениям.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знают способы ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; – определяют влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека. – Формированы индивидуальные организаторские умения в рамках выполняемых обязанностей в ходе спортивно-туристской деятельности. <p>Предметные: сформированы туристские умения и навыки.</p>

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.	История развития туризма. Классификация туризма	1	1		Входящий контроль
2.	Достопримечательности Красноярского края	2	2		Текущий. Карта достижений
3.	Классификация туризма	1	1		Текущий. Карта достижений
4.	Туристическое снаряжение. Подготовка к походу.	1		1	Текущий
5.	Основные туристические обязанности	1	1		Текущий. Карта достижений

6.	Однодневный туристический поход	4	1	3	Текущий. Карта достижений
7.	Виды туристических костров	1		1	Проектная деятельность Текущий. Карта достижений
2. Топография и ориентирование					
1.	Основные элементы топографии. Топографическая подготовка	3	1	2	Текущий
2.	Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу	1		1	Текущий
3.	Практическая работа «Ориентирование»	7		7	Ориентирование на местности с использованием карты, местных предметов. Карта достижений
3. Физическая подготовка					
1.	Туристические узлы	4		4	Текущий. Карта достижений
2.	Физическая подготовка: подвижные игры; ведение дневника самоконтроля; ходьба и бег в разных условиях; преодоление препятствий разными способами	6		6	Заполнение дневника самоконтроля
3.	Туристическое многоборье	2		2	Текущий.
	Промежуточная аттестация	1	1		Тестирование
	Итого:	35	8	27	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки

История развития туризма. Классификация туризма. Достопримечательности Красноярского края. Туристическое снаряжение. Подготовка к походу. Основные туристические обязанности. Однодневный туристический поход. Виды туристических костров.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Основные элементы топографии. Топографическая подготовка. Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу. Практическая работа «Ориентирование». Поход.

Раздел 3. Физическая подготовка

Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы, восьмерка, встречный, булинь, стремя, схватывающий, двойной проводник, удавка). Физическая подготовка: подвижные игры; функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля; ходьба и бег в разных условиях; преодоление препятствий разными способами. Туристическое многоборье.

Раздел № 2
2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия/ Форма контроля	Виды деятельности	ЦОР/ ЭОР	Деятельность учителя в области воспитания
1.		История развития туризма. Входящий мониторинг	1	Лекция, беседа Входящий контроль	Просматривают презентацию, проходят мониторинг	https://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism1.htm	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции
2.		Достопримечательности Красноярского края	1	Лекция, беседа Карта достижений	Просматривают видеоролики, обсуждение темы	https://tonkosti.ru/	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
3.		Достопримечательности г. Минусинска	1	Лекция, беседа Карта достижений	Просматривают видеоролики, обсуждение темы	https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2384824-Activities-Minusinsk_Krasnoyarsk_Krai_Siberian_District.html	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
4.		Классификация туризма	1	Лекция, беседа Карта достижений	Знакомятся с видами и формами туризма. Заполняют таблицу	https://studfile.net/preview/5714884/page:5/	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов
5.		Туристическое	1	Лекция, беседа,	Просматривают	https://www.kovinov.co	Включение игровых

		снаряжение. Подготовка к походу.		игра. Карта достижений	презентацию, разбивают снаряжение на личное и групповое	m/snarjazhenie/guide/sa-moe-neobhodimoe/	процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний
6.		Основные туристические обязанности	1	Лекция, беседа, игра. Карта достижений	Распределение обязан- ностей	https://tour-vestnik.ru/turistskie-obyazannosti-v-pohode-k	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно- познавательную деятельность
7.		«Однодневный туристический поход»	1	Практическая работа Проектная деятельность	Создают проект	https://www.1peak.ru/articles/one-day-trip-in-winter/ -	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
8.		Однодневный туристический поход. Пеший поход в лесной массив	1	Поход. Карта достижений	Организация туристического быта		
9.		Организация бивака	1				
10.		Установка палатки	1				
11.		«Виды туристических костров»	1	Практическая работа. Текущий. Карта достижений	Рассматривают и знакомятся, схематично рисуют, определяю назначение	https://bigarmy.by/club/s/vyzhivanie/vidy-kostrov-i-ikh-naznachenie/	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-

							познавательную деятельность
12.		Топографическая подготовка	1	Лекция. Текущий	Зарисовывают топографические знаки	http://www.rostovpatriot.ru/upload/iblock/559/5598080f9b63d949061b041dd9a4590d.pdf	Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия
13.		Основные элементы топографии. Топографическая подготовка	1	Практическая работа. Текущий	Зарисовывают топографические знаки, решение задач по карте	https://projecteducation.ru/explore/6-klas/item/59-orientirovanie-na-mestnosti	
14.		Топографическая подготовка	1	Практическая работа. Лекция Текущий	Решение задач по карте	http://www.rostovpatriot.ru/upload/iblock/559/5598080f9b63d949061b041dd9a4590d.pdf	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
15.		Способы ориентирования на местности по объектам природы; по местным предметам; по компасу	1	Практическая работа. Карта достижений	Ориентируются на местности	https://projecteducation.ru/explore/6-klas/item/59-orientirovanie-na-mestnosti	
16.		Практическая работа «Ориентирование по заданному	1	Практическая работа. Текущий	Ориентируются в спортивном зале		

		направлению»					
17.		Практическая работа «Ориентирование по выбору»	1	Практическая работа. Текущий	Ориентируются в спортивном зале		
18.		Практическая работа «Комбинированное ориентирование»	1	Практическая работа. Карта достижений	Ориентируются в спортивном зале		
19.		Практическая работа «Ориентирование»	1	Практическая работа. Текущий	Ориентируются на местности	https://plankonspekt.ru/vs/voennaya-topografiya/sushchnost-orientirovaniya.html	Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия
20.	Азимут. Движение по азимуту	1	Практическая работа. Текущий	Ориентируются на местности			
21.	Дидактические игры «Что ты видел?», «Самый внимательный»	1	Практическая работа. Текущий	Ориентируются на местности			
22.		Физическая подготовка	1	Практическая работа Текущий.	Выполняют упражнения современных систем физического воспитания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
23.		Физическая подготовка. Преодоление	1	Практическая работа Текущий.	Преодолевают естественные препятствия		

		естественных препятствий					
24.		Функциональные пробы	1	Практическая работа Текущий.	Выполняют функциональные пробы		
25.		Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы)	1	Практическая работа. Текущий	Знакомятся с узлами, вяжут	https://www.youtube.com/watch?v=IlqwoVZYbxY	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
26.		Туристические узлы (простой проводник, прямой, контрольные узлы, восьмерка, встречный)	1	Практическая работа. Карта достижений	Вяжут узлы		
27.		Туристические узлы (булинь, брамшкотовый, стремя)	1	Практическая работа. Текущий	Знакомятся с узлами, вяжут	https://www.youtube.com/watch?v=IlqwoVZYbxY	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
28.		Туристические узлы (стрема, схватывающий, двойной проводник, удавка)	1	Практическая работа. Карта достижений	Вяжут узлы		
29.		Физическая подготовка: подвижные игры	1	Практическая работа. Текущий	Играют в подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/main/262124/	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
30		Физическая подготовка: эстафеты	1	Практическая работа. Текущий	Участвуют в эстафетах		

31.		Физическая подготовка: ведение дневника самоконтроля	1	Заполнение дневника самоконтроля. Текущий	Заполняют дневник самоконтроля	https://studfile.net/preview/4631549/page:12/	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
32.		Физическая подготовка: ведение дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля	1	Заполнение дневника самоконтроля	Заполняют дневник самоконтроля		
33.		Туристическое многоборье	1	Практическая работа. Текущий	Вяжут узлы, выполняют функциональные пробы,	http://www.akademia-tur.ru/turistu/621	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
34		Туристическая полоса препятствий	1	Карта достижений	Проходят полосу препятствий		
35.		Промежуточная аттестация	1	Зачет Карта достижений	Заполняют карту достижений	-	Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей

2.2.3. Методические материалы

Педагогические технологии	Игровая технология, коллективный способ обучения, информационно-коммуникационные технологии
Методы обучения	<p>Общепедагогические методы Общепедагогические методы включают в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) словесные методы; 2) методы наглядного воздействия <p>Специфические методы физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме); 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
Алгоритм учебного занятия	<p>1-й этап – целеполагание. 2-й этап – проектирование и его компетентная интерпретация. 3-й этап – выбор формы организации учебно-познавательной деятельности. 4-й этап – подбор методов и форм обучения (какими учебно-практическими действиями знание преобразуется в способ деятельности). 5-й этап (заключительный) - подбирается диагностический инструментарий (первичный, промежуточный, итоговый) для проверки уровней освоения компетенции, а также процедур анализа и коррекции</p>
Дидактические материалы (к занятиям на формирование компетенции)	<p>https://infourok.ru/sbornik-meropriyatiy-pomosch-pedagogu-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-turizmu-602223.html https://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie_produkty/pechatnie_sborniki/turistskiy_kaleydoskop/2015_turistskiy_kaleydoskop.pdf</p>

2.2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Т.М. Петров «Спортивно-познавательный туризм»
2. Спортивно-познавательный туризм. Примерная программа. Методические рекомендации.
3. Бабкин А. «Специальные виды туризма». – М.: «Советский спорт», 2008. 208 с. Учебное пособие.
4. Булашев А. Я. «Спортивный туризм: учебник». – Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с. Ф-т 145 х 205 мм.
5. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе.» Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.

Для обучающихся:

1. Аппенянский А. И. «Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме» – М.: «Советский спорт», 2006. 196 с.
2. Талага Е. «Энциклопедия физических упражнений». – 412 с. Ф-т 225 х 300 мм.