

Управление образования администрации Чаа-Хольского кожууна
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь

Рассмотрена на педсовете

Протокол № 1 от « 30 » 08 2023 г.

Утверждена приказом директора № ___
МБОУ СОШ им. Ш.Ч.Сат с. Чаа-Холь
от « 1 » сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм»
технической направленности
/базовый уровень, /

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 34 ч.

Разработал:
Шойзат Омак Маадыр-оолович
педагог дополнительного образования

Чаа-Холь

Пояснительная записка

Самодеятельный пешеходный туризм- трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает школьников переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам);
- в самореализации (в раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся пространство личностного самоутверждения, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового

возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы

Заниматься в кружке может каждый желающий школьник 5-х классов, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующими: спортивный зал для ОФП, технического совершенствования и полевые условия для оттачивания туристской техники на местности.

Спортивный инвентарь для кружка может быть следующим: верёвки (диаметр 10 мм), верёвка (6 мм), страховочные системы, карабины, палатки рюкзаки, компас, котелки и т.д.

Вне зависимости от программы занятий кружка группы могут состоять как из мальчиков так и из девочек, а так же возможно наличие смешанных групп. Учитель проводящий занятия должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с его родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений в процессе занятий; по результатам контрольных упражнений.

Ориентирована на детей: 5-10 классы.

2. Общая характеристика курса .

Туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-10 классах . Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма , обеспечивается правильное физическое развитие , развиваются физические способности . Учитывая популярность туризма в связи с географическим положением Чаа-Хольского кожууна 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 , внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования , занятия в кружках .

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя: 1 модуль «начало туризма и краеведения». Рассчитан на 1 год, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-10 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников 5-10 классов и воспитание у них самостоятельности.

3. Описание места курса в учебном плане

<p>Уровень воспитательных результатов</p> <p>вид внеурочной деятельности</p>	<p>Приобретение школьником новых социальных знаний</p>	<p>Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям</p>	<p>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</p>
--	--	--	--

<p>спортивно – оздоровительная деятельность</p>	<p>Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), организуемые педагогом.</p>		
	<p>Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД</p>		
	<p>Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме</p>		
<p>Туристско – краеведческая деятельность</p>	<p>Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке специальных умений; краеведческие экскурсии; туристские поездки</p>		
	<p>Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы</p>		
	<p>Туристско – краеведческие экспедиции; поисково – краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции</p>		

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса « туризм » , общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-10 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;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- 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 результата;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- 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;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

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;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке ;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями ;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки ;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности ;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре ;
- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;

В область физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью ;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей ;

5. 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.

6. Тематическое планирование

7. 1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (для учащихся 5-10 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	1	1	
2	Поход – знакомство	1	1	
3	Безопасность юного туриста	1	1	
4	Быт юного туриста	2	1	1
5	Кухня юного туриста	2	1	1
6	Ориентирование на местности	5	2	3
7	Топография	4	2	2
8	Туристские узлы и их назначения	5	2	3
9	Преодоление препятствий	4	2	2
10	Походы выходного дня	7	3	4
	Всего:	34	18	16

7. 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, жумары.

8. Планируемые результаты курса.

Результаты внеурочной деятельности кружка «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 водоёмах, 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.

№ урока	Раздел, тема	Кол-во Часов	Даты проведения и группы		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			1			
			План	Факт		
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1	05.09	05.09		Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов.
2	Виды туристской деятельности	1	12.09	12.09	Мультимедийная презентация	Описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения материала.
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	19.09	19.09	Мультимедийная презентация,	
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1	26.09	26.09	рюкзак, спальник	
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1	03.10	03.10	коврик, палатки, тент, катлы,	
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	1	10.10	10.10	костровые принадлежности	
7	Применение туристских узлов в туристской технике	1	17.10	17.10	Верёвка (деаметр 6 мм, длина 3м)	Описывают технику выполнения вязки узлов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют различные узлы по их назначению в туристской технике, работают в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом одноклассникам.
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1	24.10	24.10		
9	Определение цели и района похода	1	07.11	07.11		
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1	14.11	14.11	Перекладина, скамейка, шведская стенка	Применяют различные упражнения для развития выносливости, силы и верхнего плечевого пояса.
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	1	21.11	21.11	Рюкзак, кателки	Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление.
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	1	28.11	28.11	Гимнастические палки	
13	Питьевой режим в походе. ОФП	1	05.12	05.12	Набивные мячи	

						Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдают правила безопасности.
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	12.12	12.12	Палатка, тент, костровые принадлежности	Описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу). Дают логическое объяснение, схеме и очередности постановки лагеря, определяют желаемое время развёртывания и свёртывания лагеря. Устраняют характерные ошибки.
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1	19.12	19.12	Костровые принадлежности	
16	Типы компасов, строение компасов	1	26.12	26.12	Компас	Описывают типы компасов, строение и принцип работы. Описывают способы определения местонахождения и способы определения цели которой необходимо достигнуть. Самостоятельно выполняют ориентирование на местности. Проявляют коммуникативные способности при общении и одноклассниками. Проводят работу над ошибками.
17	Работа с компасом, определение азимута	1	09.01	09.01	Компас, карта местности	
18	Ориентирование на местности	1	16.01	16.01		
19	Движение по азимуту	1	23.01	23.01		
20	Определение место положения	1	30.01	30.01		
21	Изучение топографических знаков	1	06.02	06.02	Спортивная карта местности, компас	Описывают все виды известных карт и масштабов, определение крутизны склона, рельефа, микрорельефа, определение азимута. Описывают существующие топографические знаки, пытаются найти их на местности. Выполняют передвижение по азимуту, определяют своё местоположение на карте самостоятельно. Проводят работу над ошибками и устраняют их
22	Топографические карты и их разновидности	1	13.02	13.02		
23	Прокладывание маршрута	1	20.02			
24	Определение крутизны склона	1	27.02			
25	Основные направления на стороны горизонта	1	05.03			
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	1	12.03			
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	1	19.03			
28	Географическое	1	26.03			Изучают историю района, рельефа, географического положения. Климатических

	положение города Сочи					условий, растительного покрова, горных пород и т.д. описывают флору и фауну, климатическое и географическое положение.
29	Рельеф территории города Сочи	1	09.04			
30	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1	16.04			
31	Виды препятствий в туризме	1	23.04		Гимнастические маты, гимнастические скамейки, верёвка (диаметр 10 мм, длина 50 м)	Изучают виды препятствий в туризме, описывают, возможные варианты преодоления этих препятствий. Выполняют преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью учителя. Описывают ошибки и устраняют их.
32	Способы преодоления, различных препятствий	1	30.04			
33	Растительный покров. Высотная зональность	1	07.05		Мультимедийная презентация	Климатических условий, растительного покрова, горных пород и т.д. описывают флору и фауну рай, климатическое и географическое положение. Делают выводы о плюсах и минусах проживания в природе
34	Мини поход на территории школы	1	14.05		Рюкзак, спальник, коврик, палатки, тент, котелки, костровые принадлежности	Выполняют все действия которые необходимо предпринимать в пешеходном походе при постановке лагеря, и его сворачиванию, с импровизированной кухней. Выполняют отдельные элементы постановки лагеря сообща, затем меняются станциями.