

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРАДНЕНСКИЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**РЕЦЕНЗИЯ**

на рабочую программу курса внеурочной деятельности  
«Спортивный туризм» для 5-9 классов,  
разработанную Чакаловым Владимиром Дмитриевичем,  
учителем физической культуры муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 14

Курс внеурочной деятельности «Спортивный туризм» реализуется на уровне основного общего образования в 5-9 классах, в объеме 35 часов в год.

Программа имеет: титульный лист, планируемые результаты освоения программы, содержание программы, тематическое планирование.

Программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» направлена на создание условий и формирование у учащихся основ здорового образа жизни, творческой самостоятельности, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристическом маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта общественных и личностных отношений.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Содержание данной программы направлено на формирование физических качеств, двигательных способностей и личностные качества обучающихся, имеет практическую направленность.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа позволяет развивать эмоциональную сферу, воспитывать нравственные качества, развивать дружеские и товарищеские отношения, сплочённость, честность, взаимовыручку.

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у

школьников коммуникативных и здоровьесберегающих навыков, которые необходимы для успешного интеллектуального и физического развития ребенка.

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у школьников коммуникативных и здоровьесберегающих навыков, которые необходимы для успешного интеллектуального и физического развития ребенка.

С целью развития физических способностей обучающихся и формирования универсальных учебных действий в программе предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность, на развитие выносливости, скорости, силы, ловкости и быстроты, приобретение практических навыков самостоятельной деятельности.

Во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. В программе прописаны универсальные учебные действия (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса), которыми должны овладеть обучающиеся в результате изучения курса.

Представленная к рецензии программа соответствует специфике внеурочной деятельности, стимулирует познавательную деятельность ребенка; развивает коммуникативные умения; создаёт социокультурную среду общения; способствует развитию творческих способностей личности; стимулирует стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию.

Данная программа рекомендована для использования в общеобразовательных учреждениях района.

Рецензия составлена 15 сентября 2023 года

Методист МКОУДПО  
«Отраденский  
методический центр»

Г.А. Постникова

Директор МКОУДПО  
«Отраденский  
методический центр»



Е.А. Марков

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 станицы Подгорной Синюхи  
Отраденского района Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «31» августа 2021 года протокол № 1  
Председатель В.Д. Чакалов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивный туризм»**

Спортивно-оздоровительное направление

Уровень образования (класс) основное общее (5-9 класс)

Количество часов 34 часа в год

Учитель Чакалов В.Д., учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

С учетом с учётом ООП ООО МБОУ СОШ №14, утверждённой решением педагогического совета 31 августа 2021 года протокол №1 и примерной основной образовательной программы основного общего образования основного общего образования (протокол УМО от 8 апреля 2015 года № 1/5)

В рабочую программу внеурочной деятельности по физической культуре на уровне основного общего образования внесены изменения в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712), в соответствии с примерной программой воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 12 июня 2020 г. № 2/20 (Программа воспитания))

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К важнейшим *личностным результатам* изучения физической культуры в основной общеобразовательной школе в соответствии с требованиями ФГОС ООО (2021) относятся следующие убеждения и качества:

в сфере *патриотического воспитания*:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

в сфере *гражданского воспитания*:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

в формировании *ценностного отношения к жизни и здоровью*:

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

в понимании *ценности научного познания*:

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития



и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

в сфере *трудового воспитания*:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

в сфере *физического воспитания и формирования культуры здоровья*:

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

### *Универсальные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с дан-

ными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### *Универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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 учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик»,

«собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

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 и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодетельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-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.

**Обучающиеся узнают:**

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

**Обучающиеся получают возможность узнать/познакомиться:**

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

**Обучающиеся научатся:**

- общаться с людьми;

- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

**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.



## II. 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.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории школы.

## III. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего		
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	1	
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2	1	1
4	Способы ориентирования. Обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	1	1

5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	1		1
6	Узлы и их применение в туризме. Виды узлов	2	1	1
7	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	1	1	
8	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1	1	
9	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	1	1	
10	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	1	1
11	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1		1
12	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1	1	
13	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	
14	Правила подачи сигналов бедствия	1		1
15	Определение погодных условий до и во время проведения похода	1		1
16	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	1		1
17	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2		2
18	Способы добычи огня	1		1
19	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1	1	
20	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1	
21	Первая медицинская помощь в природных условиях	1		1
22	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	1	1	
23	Итоговое занятие	1	1	
24	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	6		6
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>19</b>

