**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №40»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**на заседании МОфизической культуры и ОБЖПротоколот «04» июня 2021г. № 6 | **СОГЛАСОВАНА**заместитель директораМАОУ «СОШ № 40»Митченко О.А. | **РАССМОТРЕНА**на заседании педагогического совета Протоколот «31» августа 2021г. №1 | **УТВЕРЖДЕНА**приказом директораМАОУ «СОШ №40» от «31» августа 2021г. №188/3 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивный туризм»**

**7 - 8 классы**

**Направление:**

физкультурно-спортивное

и оздоровительное

**Срок реализации:**

два года

Старый Оскол

2021 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» разработана на основе авторской программы «Примерные программы внеурочной деятельности» (авторы: доктор педагогических наук В. А. Горский, кандидат экономических наук А. А. Тимофеев, кандидат педагогических наук Д. В. Смирнов, доктор педагогических наук Н. Ф. Виноградова М.: Просвещение, 2020) рассчитана на 2 года обучения, для обучающихся 7-8-х классов.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

 Задачи программы:

*Образовательные задачи:*

- освоение туристских навыков в походе, слёте;

- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;

- изучение различных способов переправ;

- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;

- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях;

*Развивающие задачи:*

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;

-приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);

- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;

- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

*Воспитательные:*

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;

- воспитать стремление к саморазвитию;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни;

- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

 Учебно-методический комплект, используемый для достижения поставленной цели:

1. Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969, с. 76.

2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990, с. 34.

3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984, с.17.

4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000, с. 43.

5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. – М., 1996.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года обучения, составлена из расчёта 34 часа (1ч. в неделю) в 7 классе и 34 часа(1ч. в неделю) в 8классе.

Авторская программа рассчитана на 70 часов, рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм» - 68 часов, сокращено количество часов, в связи с изменением количества недель в учебном году. В первом году обучения сокращены на 1 час занятия в разделе «Общей и специальной физической подготовке», во втором году обучения сокращены на 1 час занятия в разделе «Основы туристической подготовки».

Формы организации образовательной деятельности:

***-*** теоретические и практические занятия *(групповые, индивидуальные и сводные)*

- проведение турниров, соревнований, малых олимпиад по спортивному туризму.

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению спортивного туризма.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

Список рекомендуемой учебно - методической литературы для учителей и учащихся:

1. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ, 1997, с. 98.

2. «Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист», 1991, с. 86.

3. «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист», 1989, с. 93.

4. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение», 1991, с. 102.

5. Физическая культура. Учебник для учащихся 7-8-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

6. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.

7. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

​ *Личностные*

- самоопределение через познание внутреннего мира посредством психологических упражнений и саморегуляции;

- нравственно-этическая ориентация, осознавание внутреннего эмоционального мира через анализ рассказов о нравственных поступках героев сюжета, проблемных ситуаций и пр.;

- воспитание гордости за свой край и его земляков, уважения к традициям и культуре края;

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

​ *Регулятивные*

- достижение произвольности поведения через подражательное «воспроизведение» или демонстрации эмоций, поз по данному образцу;

- развитие позитивной самооценки, эмпатии, на фоне положительного примера партнеров, собственных достижений и самореализации через тренинги, игры, соревнования;

​ *Познавательные*

- первоначальные знания правил поведения в природе, охраны растительного и животного мира, о влиянии деятельности человека на природу, зависимость жизни человека от природы и её состояние;

- умения и навыки самообслуживания в условиях туристских прогулок и походов выходного дня;

- умения и навыки ухода за одеждой, туристским оборудованием и снаряжением;

- знания и умения связанные с соблюдения правил личной гигиены;

- знания и умения связанные с приготовлением пищи в походных условиях;

- знания и умения связанные с правилами, нормами предупреждения бытового, дорожно транспортного травматизма, поведение на водоемах, в лесах;

- знание правил и последовательности выполнения разминочных упражнений, двигательных действий во время тренировочного процесса, восстановительных мероприятий;

*Коммуникативные*

- позитивные навыки общения и доброжелательные отношения, управление поведением партнера, разрешение конфликтов посредством ролевых и коммуникативных игр;

- формирование доверия друг к другу и планирование сотрудничества через групповые практические задания;

- конструктивные элементы общения, оценка и анализ действий партнера по мимикрии, жестикуляции;

- достаточно полное и точное выражение своих мыслей в процессе обсуждения и разбора проблемных ситуаций.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**с указанием форм и видов деятельности**

**7-8 класс**

1. *История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме* (4 ч.)

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и развитие государственно общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся. *Практическая работа*: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

2. *Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма* (5 ч.)

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях. *Практическая работа:* ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

3. *Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности (6 ч.)*

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности. Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

4. *Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях* (6 ч.)

Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа). *Практическая работа*: выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

5. *Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев* (12 ч.)

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста- спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена. Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

6. *Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев (9 ч.)* Понятие о правильном и здоровом питании туриста- спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований. *Практическая работа*: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды. 7*. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях (11 ч.)*

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи. Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно - ролевого самоуправления в команде туристов спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др. *Практическая работа*: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности. 8. *Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований* (8 ч.)

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно- туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях. *Практическая работа*: выступление команды туристов- спортсменов на школьном туристском слёте. 9. *Техника безопасности в спортивном туризме (4 ч.)*

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. *Практическая работа*: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

10. *Подготовка и проведение соревнований, похода (3 ч.)*

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

**Тематическое планирование 7 класс (1 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| Общее кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|
|  | История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме | 2 | 1 | 1 |
|  | Нормативно – правовое обеспечение различных видов спортивного туризма | 2 | 1 | 1 |
|  | Физико–технические основы топо–графии и ориентирования на местности | 4 | 2 | 2 |
|  | Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях | 4 | 2 | 2  |
|  | Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов- многоборцев | 4 | 1 | 3 |
|  | Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев | 5 | 1 | 4 |
|  | Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях | 5 | 2 | 3 |
|  | Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований | 4 | 2 | 2 |
|  | Техника безопасности в спортивном туризме | 2 | 1 | 1 |
|  | Подготовка и проведение соревнований и похода | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого | 34 | 14 | 20 |

**Тематическое планирование 8 класс (2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| Общее кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
|
|  | История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме | 2 | 1 | 1 |
|  | Нормативно – правовое обеспечение различных видов спортивного туризма | 2 | 1 | 1 |
|  | Физико–технические основы топо–графии и ориентирования на местности | 4 | 2 | 2 |
|  | Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях | 4 | 2 | 2  |
|  | Психологическая, морально – нравственная и физическая подготовка юных туристов- многоборцев | 4 | 1 | 3 |
|  | Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов - многоборцев | 5 | 1 | 4 |
|  | Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях | 5 | 2 | 3 |
|  | Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований | 4 | 2 | 2 |
|  | Техника безопасности в спортивном туризме | 2 | 1 | 1 |
|  | Подготовка и проведение соревнований и похода | 2 | 1 | 1 |
|  | Итого | 34 | 14 | 20 |