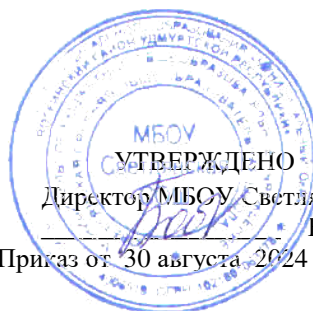


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Светлянская средняя общеобразовательная школа  
Воткинский район, с. Светлое, пер. Школьный 8; 427421, тел: (34145)76-5-67; факс: (34145) 76-5-95,  
E-mail: [svetloe.sosh@yandex.ru](mailto:svetloe.sosh@yandex.ru)  
ОКПО 54486040, ОГРН 1021801063778, ИНН/КПП 1804006519/182801001.

ПРИНЯТО

Педагогическим  
советом « 30 » августа\_ 2024г.  
Протокол № 11



Директор МБОУ Светлянской СОШ  
Боброва О.Л.  
Приказ от 30 августа\_ 2024 г. № 31/2 од

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
основного общего образования  
«Спортивный туризм»  
(модуль по физической культуре ООО)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» (далее — Программа) составлена на основе требований к результатам реализации образовательной программы основного общего образования, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее — ФГОС ООО), с учетом основной образовательной программы основного общего образования и рабочей программы воспитания, Приказом Минпросвещения РФ от 19.03.2024 № 171 « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного, среднего образования.

Внеурочная деятельность — важная часть основной образовательной программы общего образования, в рамках которой педагогический коллектив образовательной организации обеспечивает достижение предметных, метапредметных и личностных результатов за счет использования потенциала разнообразия форм образовательной деятельности, организации содержательного взаимодействия с предметной развивающей средой.

Программа курса ВД "Спортивный туризм" (один из модулей физической культуры на уровне ООО, модуль "Спортивный туризм") на уровне основного общего образования разработан с целью формирования общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС ООО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся. В образовательном процессе средства туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов образовательной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

#### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм»**

Целью изучения модуля по спортивному туризму является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

**Задачами изучения модуля** по спортивному туризму являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности в спортивном туризме;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивного туризма в частности;

формирование общих представлений о спортивном туризме, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими

действиями и приемами спортивного туризма;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивного туризма;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

### **Место и роль модуля по спортивному туризму.**

Модуль по спортивному туризму доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений.

Специфика модуля по спортивному туризму сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Реализуется программа в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в рамках ШСК «Крепыши». Рассчитана программа КВД модуля физической культуры «Спортивный туризм» для обучающихся 5-9 классов.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Реализация воспитательного потенциала предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля "Спортивный туризм" на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития страны и спортивного туризма;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по спортивному туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивному туризму;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, туристской, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по спортивному туризму на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов;

взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ "СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ".**

### **1) Знания о спортивном туризме.**

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом. Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

### **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### **3) Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1-2 год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие.	1	беседа	
2	Знакомство с историей спортивного туризма. История возникновения и развития спортивного туризма в мире, в России, в регионе.	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6194/conspect/294121/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6194/conspect/294121/</a>
3	Краеведение.	2		
4	Туристические узлы.	10	игра	

5	Общая физическая подготовка	2	Практическое занятие	
6	Специальная физическая подготовка.	2	Практическое занятие	
7	Топография.	2	Практическое занятие	
8	Туристическая стенгазета	1	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/?&amp;ysclid=lzqty9ndiq883842546">https://resh.edu.ru/?&amp;ysclid=lzqty9ndiq883842546</a>
9	Спортивное туристическое многоборье	6	Практическое занятие	
10	Природоохранные акции	2	Практическое занятие	
11	Личная и общественная гигиена.	1	беседа	<a href="https://resh.edu.ru/?&amp;ysclid=lzqty9ndiq883842546">https://resh.edu.ru/?&amp;ysclid=lzqty9ndiq883842546</a>
12	ОФП	1	Практическое занятие	
13	Спортивное ориентирование	10	Практическое занятие	
14	Физическая подготовка юного спортсмена.	1	Практическое занятие	
15	Походы выходного дня	11	поход	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629</a>
16	Спортивные походы	14	поход	
	итого	68		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3-4 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	беседа	
2	Окружающая среда и факторы опасности	2	игра	

3	ОФП	1	Практическое занятие	
4	Экстремальные природные ситуации	2	Практическое занятие	
5	Снаряжение	10	Практическое занятие	
6	Аварийный бивак.	2	Практическое занятие	
7	Обеспечение питанием в походе	2	Практическое занятие	
8	Первая помощь силами группы	6	Практическое занятие	
9	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	13	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/?ysclid=lzflxhr0ir576137629</a>
10	Техническая подготовка	12	Практическое занятие	
11	Туристские походы	13	поход	
12	Участие в соревнованиях	4	Практическое занятие	
	итого	68		