

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Володарская средняя школа  
(МОУ Володарская СШ)

<p>РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол от «25» августа 2023г. № 1 Руководитель ШМО  /Юсимова Л.А./</p>	<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по воспитательной работе  /Шмаранова Т.Ф. «28» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Директор  /Н.В.Севрюкова/ Приказ от «29» августа 2023 г. № 250</p> 
---	--	---

### Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности: Пешеходный туризм

Направление внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Количество часов по плану: всего 34 часа (ов) в год;  
в неделю 1 час (а)

Рабочую программу составила: учитель физической культуры Сердюкова А.Г. 

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- освоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **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 защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

### Теоретическая часть

Правила ТБ на занятиях по туризму. Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека. Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях. Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Компас. Правила использования. Определение азимута. Способы ориентирования по местным признакам. Основные приёмы страховки. Самостраховка. Узлы, их предназначение и виды. Основные и вспомогательные верёвки. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий. Личное и групповое снаряжение. Техника безопасности при использовании походного оборудования. Техника безопасности при использовании походного оборудования. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. Распределение веса на маршрут. Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы. Укусы змеи и насекомых. Разработка маршрута. Составление плана похода, сметы расходов. Подбор личного и группового снаряжения. Расфасовка и раскладка продуктов. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### Практическая часть

Все темы и задания из этого раздела моделируют те или иные ситуации, с которыми туристы могут столкнуться при прохождении туристического маршрута.

Расчёт расстояний по карте с помощью линейки, нитки- Отрабатываются умения пользоваться картой.

Определение азимута- Совершенствуются навыки использования компаса при ориентирования на местности.

Правила записи на карте- Повторение топографических знаков и правил записи на карте.

Вязание узлов на время- Совершенствование навыков вязания туристических узлов.

Надевание страховочной системы на время- Совершенствование навыков использования страховочной системы.

Прохождение туристической полосы препятствий- Совершенствование навыков прохождения этапов туристического маршрута.

Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений- Совершенствование навыков использования снаряжения(карабины, вязки и др.)

Отработка навыков и умений при использовании снаряжения- Совершенствование навыков использования снаряжения(карабины, вязки и др.)

Совершенствование ориентирования на местности- Скоростное прохождение маршрута по ориентирам.

Совершенствование навыков прохождения туристских этапов- Совершенствование навыков использования снаряжения(карабины, вязки и др.)

### **Формы занятий** -

групповые занятия, со всей группой одновременно

индивидуальные занятия, с каждым для отработки навыков, для закрепления полученных результатов.

**Виды занятий** – теоретические: беседы, чтение и обсуждение популярной литературы по теме; практические: отработка навыков использования снаряжения.

Основными формами работы являются: тренировочные задания, показательные прохождения этапов.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Дата	
		Всего	В том числе		план	факт
			о	теория		
<b>Раздел 1. Введение (2 часа)</b>						
1	Правила ТБ на занятиях по туризму. Беседы о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.	1	1		01.09.2023	
2	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы о интересных походах и путешествиях.	1	1		08.09.2023	
<b>Раздел 2. Ориентирование на местности (7 часов)</b>						
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.	1	1		15.09.2023	
4	Компас. Правила использования.	1	1		22.09.2023	
5	Определение азимута.	1	1		29.09.2023	
6	Способы ориентирования по местным признакам.	1	1		06.10.2023	
7	Ориентирование на местности по компасу.	1	1		13.10.2023	
8	Расчёт расстояний по карте с помощью линейки, нитки.			1	20.10.2023	
9	Определение азимута. Правила записи на карте.			1	27.10.2023	
<b>Раздел 3. Техника пешеходного туризма (7 часов)</b>						
10	Основные приёмы страховки. Самостраховка.	1	1		03.11.2023	
11	Узлы. Предназначение. Виды.	1	1		10.11.2023	
12	Основные и вспомогательные верёвки.	1	1		17.11.2023	
13	Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий	1	1		24.11.2023	
14	Вязание узлов на время.	1		1	01.12.2023	
15	Надевание страховочной системы на время.	1		1	08.12.2023	
16	Прохождение туристической полосы препятствий.	1		1	15.12.2023	
<b>Раздел 4. Материально – техническая база похода (4 часа)</b>						
17	Личное и групповое снаряжение. Техника безопасности при использовании походного оборудования	1	1		22.12.2023	
18	Техника безопасности при использовании походного оборудования.	1	1		29.12.2023	

19	Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд.	1	1		12.01.2024	
20	Распределение веса на маршрут.	1	1		19.01.2024	
<b>Раздел 5. Основы медицинской подготовки ( 5 часов)</b>						
21	Общие гигиенические требования в походе.	1	1		26.01.2024	
22	Питьевой режим. Обеззараживание воды.	1	1		02.02.2024	
23	Виды повязок.	1	1		09.02.2024	
24	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.	1	1		16.02.2024	
25	Укусы змей и насекомых.	1	1		23.02.2024	
<b>Раздел 6. Подготовка похода (5 часов)</b>						
26	Разработка маршрута.	1	1		01.03.2024	
27	Составление плана похода, сметы расходов.	1	1		15.03.2024	
28	Подбор личного и группового снаряжения.	1	1		22.04.2024	
29	Расфасовка и раскладка продуктов.	1	1		29.03.2024	
30	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.	1	1		05.04.2024	
<b>Раздел 7. Совершенствование основных навыков (4 часа)</b>						
31	Преодоление полосы препятствий с использованием специальных снаряжений,	1		1	12.04.2024	
32	Отработка навыков и умений при использовании снаряжения;	1		1	19.04.2024	
33	Совершенствование Ориентирования на местности;	1		1	26.04.2024	
34	Совершенствование навыков прохождения туристских этапов.	1		1	17.05.2024	
	Общее количество часов по программе:	34	25	9		

