

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Фаленки»

## **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Спортивный туризм»

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 9

Составитель: Котлячкова Е.Н

**п.Фаленки, 2023 г.**

Программа «Спортивный туризм» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Программы для внешкольных и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение, методического пособия Григорьева Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: «Просвещение», 2010

#### **Нормативные документы:**

- Закон «Об образовании» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- ФГОС ООО, утверждённый приказом МО и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
- Основная образовательная программа основного общего образования КОГОБУ СШ с УИОП пгт Фаленки;

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов:

##### **Личностные результаты:**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

##### **Метапредметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

## Содержание курса внеурочной деятельности

| № | Тема                            | Форма организации | Вид деятельности  | Содержание   |
|---|---------------------------------|-------------------|---|--|
| 1 | Основы туристической подготовки | кружок            | Тренировочные занятия на местности и в зале, соревнования по туристскому многоборью, поход выходного дня, ролевые и деловые игры. | <p>Личное снаряжение: пластмассовая посуда, минимальный комплект вещей, синтепоновый спальник. Общественное снаряжение: капроновая палатка, тент, котлы, газовая горелка.</p> <p>Нормы употребления продуктов в граммах на каждый день на одного человека в зависимости от сложности похода. Замена одних продуктов другими (из-за веса банки тушенку можно заменить сублимированным мясом).</p> <p>Разведение костра с помощью химических реактивов, с помощью трения, высекания искры, используя энергию солнца.</p> <p>Подача сигналов светом, звуком, демаскируя местность. Сигналы международной кодовой таблицы сигналов.</p> <p>Как вести себя в случае угрозы нападения. Привлечение внимания прохожих в случае нападения.</p> <p>Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком.</p> <p>Расположение альпенштока относительно корпуса. Действия при соскальзывании (самозадержание альпенштоком).</p> <p>Использование веревочной бухты, рюкзака, палатки и другого снаряжения для транспортировки пострадавшего.</p> <p>Изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снегу. Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников.</p> <p>Применение блоков при натяжении перил. Устройство полиспаста.</p> <p>Натяжение перил, используя карабины.</p> <p>Техника безопасности при использовании блоков и полиспаста.</p> <p>Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме. Применение устройства «обратного хода», блокирование пострадавшего и</p> |

|   |                             |  |  |  |
|---|-----------------------------|--|--|--|
|   |                             |  |  | <p>несущего, страховка пострадавшего. Транспортирующие средства для пострадавшего.</p> <p>Транспортировка пострадавшего на этапе маятник: подключение пострадавшего к перилам, страховка пострадавшего. При переправе через бревно: страховка пострадавшего через карабин самостраховки.</p> <p>Действие команды по прохождению технико-тактических действий (далее – ТТД): количество снаряжения на дистанцию, в какой последовательности проходится дистанция, тактика действия при прохождении отдельных этапов.</p> <p>Организация и судейство вида «Туристская техника». Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.</p> <p>Оборудование этапов.</p> <p>Участие в подготовке туристской полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике.</p> |
| 2 | Топография и ориентирование |  | Занятия на местности, участие соревнованиях по ориентированию, практические занятия в классе | <p>Изображение рельефа на спортивных и топографических картах. Горизонталы, крупные, средние, мелкие формы рельефа. Траверс. Составление легенды по карте, по местности. Определение расстояния. Спортивные дистанции по ориентированию.</p> <p>Движение по азимуту в хорошо проходимом лесу. Азимутальные дистанции на открытой местности.</p>  |
| 3 | Краеведение                 |  | Экскурсии, ПВД, заочные путешествия  | <p>Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района.</p> <p>Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы</p>  |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  |  | и памятников культуры.  |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. |  | Теоретические и практические занятия в классе, Решение ситуационных задач. Ролевые и деловые игры. | Солнечный, тепловой удар. Обморочное состояние, коллапс. Причины солнечного и теплового удара. Симптомы перечисленных состояний. Медицинские мероприятия.<br>Два вида симптомов утопленника. Причины, приведшие к утоплению. Реанимационные мероприятия. Ожоги (термический, химический, электрический) – 4 степени ожогов. Симптомы каждого из видов и степеней. Первая медицинская помощь. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе. |

### Тематическое планирование

| № п/п  | Разделы, темы                              | Количество часов |
|--------|--|------------------|
| 1      | Основы туристической подготовки            | 20               |
| 2      | Топография и ориентирование                | 8                |
| 3      | Краеведение                                | 3                |
| 4      | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 3                |
| Итого: |  | 34               |

### Календарно – тематическое планирование

| № урока   | Тема   | Дата |      |
|---|--|------|------|
|   |  | План | Факт |
| <b>Основы туристической подготовки 16 часов</b> |  |      |      |
| 1   | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                     |      |      |
| 2   | Личное и общественное снаряжение   |      |      |
| 3   | Изготовление тентов из полиэтилена, ремонт палаток, рюкзаков, спальников |      |      |
| 4   | Разнообразие туристической кухни. Нормы употребления продуктов           |      |      |
| 5   | Способы разведения костра  |      |      |
| 6   | Сигналы международной кодовой таблицы сигналов                           |      |      |
| 7   | Как вести себя в случае угрозы нападения.                                |      |      |
| 8   | Передвижение по снежным и снежно-ледовым склонам с альпенштоком.         |      |      |
| 9   | Транспортировка пострадавшего. Изготовление волокуш                      |      |      |
| 10  | Транспортировка пострадавшего на спуске и подъеме                        |      |      |
| 11  | . Транспортировка пострадавшего на этапе маятник                         |      |      |
| 12  | Транспортировка пострадавшего на этапе бревно                            |      |      |
| 13  | Действие команды по прохождению технико-                                 |      |      |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 14-15   | тактических действий<br>Тактика действия при прохождении отдельных этапов. |  |  |
| 16-20   | Организация и судейство вида «Туристская техника».                         |  |  |
| <b>Топография и ориентирование 10 часов</b>               |  |  |  |
| 21  | Изображение рельефа на спортивных и топографических картах.                |  |  |
| 22-23   | Составление легенды по карте   |  |  |
| 24  | Азимутальные дистанции на открытой местности.                              |  |  |
| 25-28   | Соревнования по спортивному ориентированию                                 |  |  |
| <b>Краеведение 3 часа</b>                                 |  |  |  |
| 29-30   | Туристские возможности родного края.                                       |  |  |
| 31  | Общественно полезная работа в путешествии                                  |  |  |
| <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь 5 часов</b> |  |  |  |
| 32  | Солнечный, тепловой удар.  |  |  |
| 33  | Ожоги  |  |  |
| 34  | Водные травмы. Гигиенические требования к групповому снаряжению в походе.  |  |  |

**Формы подведения итогов:** участие в школьных, районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию, туристическому многоборью, организация, проведение и участие походов выходного дня.

