

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, УСПЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СОТНИКОВА
МИХАИЛА ТРИФОНОВИЧА С.МАЛАМИНО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28 августа 2025 года протокол № 1
Председатель _____ М.М.Боева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности : туризм

уровень образования (класс): основное общее 7класс

количество часов: 34

учитель: Прохоров Артем Анатольевич

Раздел I.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64101).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физическая природа, но и активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления

Программа рассчитана на 34 часа. Программа рассчитана на учащихся 7 классов.

Раздел II.

Содержание курса внеурочной деятельности «Туризм»

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

6. План и карта.

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами.

7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт

8. Краеведение.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности района. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала.

9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований.

Раздел III.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Туризм»

Черты личности обучающегося образовательного учреждения

- владеет системой знаний о различных сферах человеческой деятельности, являющейся основой формирования убеждений, т.е. мировоззрения;
 - знает Конституцию Российской Федерации, этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к обществу, окружающей среде, умеет учитывать их при решении экономических, социальных, политических и экологических задач в рамках своей компетенции;
 - способен в условиях развития науки, техники и изменяющейся социальной практики приобретать новые знания, используя современные образовательные технологии;
 - понимает сущность и социальную значимость будущей или приобретенной профессии, знаком с проблемами, определяющими область профессиональной деятельности;
 - умеет на научной основе организовать свой труд;
 - умеет критически осмысливать социальную информацию, анализировать полученные данные, быть конструктивным в принятии решений;
 - проявляет самостоятельность в ситуации выбора и умеет нести ответственность за принятое решение;
 - владеет навыками сотрудничества;
 - владеет способами осуществления познавательной, коммуникативной, преобразовательной, художественно - эстетической деятельности; стремится к творчеству;
 - убежден, что высшие ценности человеческой жизни - это добро, красота, любовь к людям;
 - умеет управлять собой, своими эмоциями творчески самосовершенствуется;
 - владеет навыками организационной культуры;
 - наделен чувством гражданской ответственности, стремится быть полезным окружающим людям; уважает свой народ и народы других стран;
 - способен терпимо относиться к людям другой национальности и вероисповедания;
 - умеет противодействовать асоциальным проявлениям.
- Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по туризму являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием туризма;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта,
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел IV.

Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Организация похода	14	«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «Туризм» http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения школьников http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»	- Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению спортивных навыков необходимых качеств
Устройства быта	10	http://www.trainer.h1.ru/ - сайт Туризм http://metodsovet.su/forum/15-117-образовательный-сайт-для-учителей-физической-культуры	- Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности - Использование современных образовательных технологий
Топография	10	www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр	Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. - Формирование и

		информационного и библиотечного обслуживания	постановка реально достижимых воспитательных целей.
Всего	34		

Раздел V.

Календарно - тематическое планирование.

7 класс

№	№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Форма проведения занятий
Организация похода						
1		Организация и комплектование группы.	1			Игра
2		Организация и комплектование группы.				
3		История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.	1			Диспут
4		История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.				
5		Организация похода. Упаковка и хранение продуктов.	1			Экскурсия
6		Организация похода. Упаковка и хранение продуктов				
7		Организация похода. Питание в походе. Составление рациона.	1			Экскурсия
8		Организация похода. Питание в походе. Составление рациона.				
9		Личное снаряжение.	1			Игра
10		Личное снаряжение.				
11		Групповое снаряжение.	1			Игра
12		Групповое снаряжение.				
13		Личная гигиена туриста. ПМП. Заболевания. Травмы.	1			Диспут
14		Личная гигиена туриста. ПМП. Заболевания. Травмы.				
Устройства быта						
15		Устройство бивака.	1			Игра
16		Устройство бивака.				
17		Развертывание палатки. Сворачивание палатки	1			Круглый стол
18		Развертывание палатки. Сворачивание палатки				
19		Развертывание палатки. Сворачивание палатки	1			Игра
20		Развертывание палатки. Сворачивание палатки				
21		Костер и его виды.	1			Игра
22		Костер и его виды.				
23		Разведение костра.	1			Игра
24		Разведение костра.				
Топография						
25		Виды карт.	1			Игра
26		Виды карт.				
27		Чтение карты.	1			Игра
28		Чтение карты.				

29	Условные знаки.	1			Игра
30	Условные знаки.				
31	Топографические знаки	1			Игра
32	Топографические знаки				
33	Зачет	1			Защита проекта
34	Зачет				

