

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
№14»

Пепелева Е.Е.

« »

2025 год

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ «СОШ

Тряпочкина А.Н
приказ №

от « »

2025г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Путь чемпионов»
Направление программы: Развитие личности и ее способностей
для 7 классов
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория

Красногвардейский, 2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для обучающихся 7 классов МБОУ «СОШ № 14» на базовом уровне в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №14»;
- Учебным планом МБОУ «СОШ №14»

Тип программы: Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию обучающегося.

Цель программы: оказание помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

Задачи: -формировать знания, умения и навыки спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма.

- воспитать мотивацию достижения спортивного мастерства, к здоровому образу жизни - формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.

- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.

- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание.

- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях.

- получение учащимися основных навыков краеведческой работы.

- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

Актуальность данной программы: Туризм помогает формирование коллективизм, взаимовыручку и другие социальные умения.

В походе ребята раскрываются с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и

ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Пешеходный туризм». Качественные свойства проявляются: - в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, - накоплении знаний и формировании умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, - достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают: Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; 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, с учетом устойчивых познавательных интересов; Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности; Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Пешеходный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это: 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, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией; Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают: Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Основы туризма(68 часов)

1. Вводное занятие. Безопасность юного туриста. Цели и значения занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Правила поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Правила передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к природе. Отношение к памятникам истории и культуры.
2. Основные туристские навыки и первая медицинская помощь. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и каннами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего в походе.

3. Краеведение. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала.
4. Топография. Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт.. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Измерение расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.
5. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.
6. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т.п. Фотоотчёт о состоявшемся походе.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные, комбинированная форма используется чаще и включает в себя теоретическую: беседу, инструктаж.

Занятия планируется проводить: 1 четверть- 16 часов, 2 четверть- 14 часов, 3 четверть- 20 часов, 4 четверть- 18 часов

Итого – 68 часа в учебном году.

Формы промежуточного контроля: не имеются.

Результатом реализации данной программы будет:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края (походы, видеоролики);
- первоначальные туристические умения и навыки (походы).

Планируемые результаты.

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;

- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся получат возможность познакомиться:

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;

- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться

следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, дата проведения	
		Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в	2	

	горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ		
2	Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края. Туристический поход.	2	
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2	
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	
5	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	
6	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Туристический поход.	2	
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2	
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	2	
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий.	2	
10	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	2	
11	Спортивное туристическое снаряжение. Страховка и самостраховка.	2	
12	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	2	
13	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	2	
14	Определение места для бивака и организация	2	

	бивачных работ		
15	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря	2	
16	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	
17	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	
18	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	2	
19	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2	
20	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	
21	Правила подачи сигналов бедствия	2	
22	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2	
23	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним.	2	
24	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2	
25	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2	
26	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2	
27	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2	
28	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	
29	Первая медицинская помощь в природных условиях	2	

30	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	2	
31	Быт юного туриста	2	
32	Туристические узлы	2	
33	Работа с картой и компасом	2	
34	Топография	2	
Итого: 68 часов		68	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение:

- 1.Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев Т.С.Сафронов.
- 2.Учебник география, 5класс, Москва - Издательский центр «Вентана – Граф», 2012г., авторы В.П. Дронов А.А.Летягин.
- 3.Путешествуем по Свердловской области автор Т.П. Нездолий Учебное пособие для начальной школы (1-3 кл.)
- 4.Обучение в 1 классе «Физическая культура» авторы Т.С. Лисицкая Л.А. Новикова, Методические разработки.
- 5.Справочник туриста, автор Ю. А. Штюрмер, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
6. Сборник «Кодекс туриста»
- 7.Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
- 8.Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский – М. 1996

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортер, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.