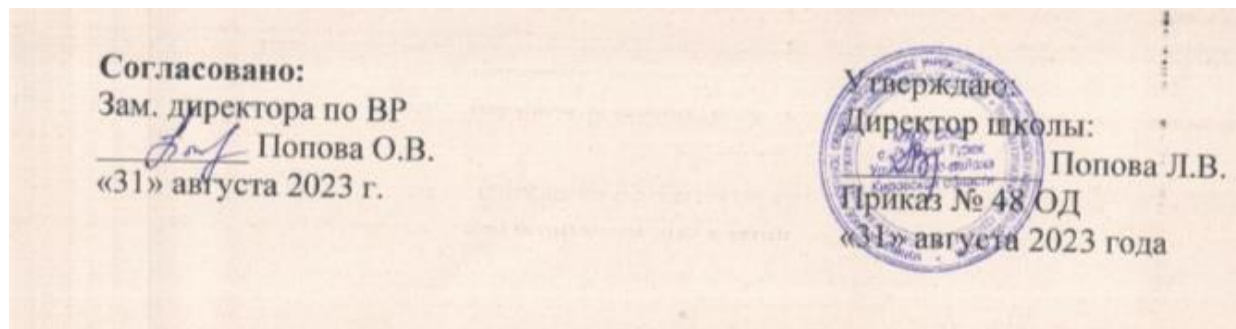


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Русский Турек  
Уржумского района Кировской области



Рабочая программа по  
внеурочной деятельности  
**«Родными тропами»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
5,6,7 класс  
на 2023 – 2024 учебный год

Рабочую программу составил:  
Кожевников Николай Васильевич  
учитель физической культуры  
I квалификационная категория

2023 год

## Пояснительная записка

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Родными тропами» разработана на 34 ч, в соответствии с требованиями:

-Федерального Государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования,  
-письмом Министерства образования и науки Российской Федерации №08-1786 от 28.10.2015г. «О рабочих программах учебных предметов»;

на основе:

-Основной образовательной программы Начального (основного) общего образования

-Программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, что соответствует 34 часам в год.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

### Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Занятия проводятся** во внеурочное время детей.

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

### **Формы и виды контроля.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.
2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

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

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

##### ***Личностные***

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека. к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### ***Предметные***

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

### ***Метапредметные***

#### ***Регулятивные***

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

#### ***Познавательные***

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;

- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### ***Коммуникативные***

*Учащиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный)
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД.

### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

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 научатся:**

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- 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.
- 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 получают возможность научиться:**

- 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;
- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

**У обучающихся 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.

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

№ занятия	Наименование разделов и тем	Содержание	Вид деятельности	Форма проведения занятий
1		Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	досуговое общение	Беседа
2		Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	туристско-краеведческая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тематические праздники;</li> <li>- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,</li> <li>- конкурсы;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- диалоги;</li> <li>- беседы;</li> <li>- диспуты;</li> <li>- тренинги;</li> </ul>



3		Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	познавательная	Практические навыки
4		Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	познавательная	Теоретические занятия
5		Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	спортивно-оздоровительная	Прогулка
6		Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	спортивно-оздоровительная	
7		Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	Игровая	
8		Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	познавательная	
9		Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	туристско-краеведческая	
10		Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	спортивно-оздоровительная	
11		Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.		
12		Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн		
13		Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.		
14		Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.		
15		Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.		
16		Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.		
17		Определение места для бивака и организация бивачных работ.	Досугово-развлекательная	
18		Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по		

		развертыванию и свертыванию лагеря.		
19		Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.	Трудовая Деятельность	
20		Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.	Трудовая Деятельность	
21		Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	Спортивно- оздоровительная	
22		Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.		Праздник
23		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
24		Правила подачи сигналов бедствия.		диалог
25		Определение погодных условий до и во время проведения похода.		Экскурсия
26		Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.		конференция
27		Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.		
28		Обеспечение группы продуктами питания в походе.	Художественное творчество	
29		Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.	Игровая	Трудовой десант
30		Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	Социальное творчество	Турслёт
31		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Туристский поход	соревнование
32		Первая медицинская помощь в природных условиях.	Социальное творчество	Конкурс
33		Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.	экскурсия	секция
34		Итоговое занятие.	Проблемно- ценностное общение	кружок
		Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью	Походы выходного дня	

		отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)		
		<b>Итого</b>	34	

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Название темы	Количество часов
	План	Факт		
1.			Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ.	1
2.			Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1
3.			Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	1
4.			Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1
5.			Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	1
6.			Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	1
7.			Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.	1
8.			Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка.	1

9.			Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный.	1
10.			Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный.	1
11.			Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.	1
12.			Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн.	1
13.			Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.	1
14.			Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1
15.			Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1
16.			Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	1
17.			Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
18.			Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.	1
19.			Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей.	1
20.			Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.	1
21.			Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	1
22.			Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1

23.			Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	1
24.			Правила подачи сигналов бедствия.	1
25.			Определение погодных условий до и во время проведения похода.	1
26.			Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	1
27.			Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	1
28.			Обеспечение группы продуктами питания в походе.	1
29.			Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.	1
30.			Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1
31.			Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	1
32.			Первая медицинская помощь в природных условиях.	1
33.			Использование лекарственных растений при различных заболеваниях.	1
34.			Итоговое занятие.	1

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Н.В.Бардин - Азбука пешеходного туризма.

(о технике пешеходного туризма) Москва «Просвещение» 1981г.

2. А. Потресов – Спутник юного туриста

ФиС Москва 1987г.

3. Ворончихин Е.И. - Туристские маршруты Кировской области

Киров Волго-Вятское книжное издательство.

4. Учебник ОБЖ 6 класс Москва АСТ 2000г.

5. Формозов - Спутник следопыта.

6. Красная книга растений Кировской области.

7. Красная книга животных Кировской области.

8. А.Н.Соловьёв Сокровища Вятской природы Киров Волго-вятское книжное издательство 1986 г.

Самоучитель туриста

Дидактика подготовки туристов

Методические рекомендации в помощь руководителям туристских кружков и секций. г. Киров 1985  
Программа для внеклассной и внешкольной работы «Юные туристы-проводники»

Организация соревнований по туризму г. Киров 1985

С картой и компасом. Москва «издательство ДОСААФ СССР» 1981г.

Соревнования туристов (пешеходный туризм) Э.Н.Колдыш Москва ФиС 1990

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат

Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Интернет ресурсы

**Материальная база:**

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Полигон в роще для туристской подготовке
  - спуск, подъём
  
  - переправа по бревну
  
  - болото по гатям
  
  - болото по кочкам
  
  - навесная переправа
  
  - параллельные верёвки
  
  - место для костра
4. Туристический инвентарь
  - палатки - 3 шт.
  
  - рюкзаки 2 шт.
  
  - страховочные системы - 6 шт.
  
  - карабины – 12 шт.
  
  - восьмёрки для спуска – 1 шт.
  
  - верёвки для обвязки систем – 5 шт. (по 3 м.)
  
  - веревки (10мм) - 50 м
  
  - верёвки (8мм) - 20 м.
  
  - компасы - 6 шт.
  
  - секундомеры – 2 шт.
  
  - костровые - 1 шт.
  
  - котелки - 2 шт.

- пила -1шт.

- топор - 1шт.

4. Картотека видеоматериалов

5. Дидактические пособия

6. Фотоаппарат