

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Александро-Ершинская средняя школа**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
АЛЕКСАНДРО-ЕРШИНСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александро-Ершинская средняя школа  
Юридический адрес: 1666010, Республика Беларусь, Могилевская область, Александровский район, д. Ершино, ул. Школьная, 1  
ИНН 1601010001, ОГРН 1011666010001, КПП 1601010001  
Средняя школа  
Могилевская область, Александровский район, д. Ершино, ул. Школьная, 1  
ИНН 1601010001, ОГРН 1011666010001, КПП 1601010001

«СОГЛАСОВАНО»  
«\_22\_» 08. 2024  
\_\_\_\_\_ /Л. Е. Янцевич/

«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 059\_от «\_22\_» 08. 2024  
\_\_\_\_\_ Директор школы  
Т.Д.Шевченко

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм»  
для 11 класса

Составитель рабочей программы:  
Проявченко Галина Михайловна  
учитель физической культуры

Александро - Ерша, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивный туризм» для 11 класса разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413). С изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г. (далее – ФГОС СОО);
- Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФООП СОО), утверждённой Приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- ООП СОО МБОУ А-Е СШ.

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

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Один из путей раскрытия воздействия некоторых видов спорта на систему формирования здоровья тела и духа. С помощью привлекательных занятий создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейшего профиля обучения.

Спортивный туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 10-11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая растущую популярность туризма в Дзержинском районе у подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, школьные спортивные и районные соревнования..

### **Программа курса ставит следующую цель:**

Обучить основным туристическим навыкам и умениям.

### **Задачи курса:**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём
2. Обучить подготовке и правилам туристических походов
3. Подготовить команду к туристическим соревнованиям
4. Пропаганда туризма, как здорового образа жизни

### **Место предмета в учебном плане:**

Программа рассчитана 1 год, в рамках внеурочной деятельности и включает модуль «Спортивный туризм».

Объём учебной нагрузки составляет: 34(1 часа в неделю) занятий в 11 классе,

Промежуточная аттестация - в форме «соревнование».

## **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

### **Прогнозируемый результат:**

1. Научить обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя
2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов досуга.

### **Личностные результаты :**

- Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма , любви и уважения к Отечеству , чувства гордости за свою Родину ;
- Знание истории физической культуры своего народа , своего края как части наследия народов России и человечества ;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной ;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных , социальных и экономических особенностей ;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни : усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях , угрожающих жизни и здоровью людей , правил поведения на транспорте и на дорогах ;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;
  - Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

### **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, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

### **Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств , в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека , освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки ;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности ;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности ;
- Способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### Содержание учебного курса внеурочной деятельности

*Разделы учебной программы:*

1. Краеведение;
2. Топография;
3. Спортивный туризм;
4. Спортивное ориентирование;

*1. Краеведение*- в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

*2. Топография*- топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

*3. Спортивный туризм*- спортивное туристское снаряжение, страховки, само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

*4. Спортивное ориентирование*- правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории школы.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов	Даты проведения
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1	
2	Виды туристской деятельности	1	
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1	
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1	

6	Разновидности туристских узлов, их классификация	1	
7	Применение туристских узлов в туристской технике	1	
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1	
9	Определение цели и района похода	1	
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1	
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	1	
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	1	
13	Питьевой режим в походе. ОФП	1	
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря	1	
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1	
16	Типы компасов, строение компасов	1	
17	Работа с компасом, определение азимута	1	
18	Ориентирование на местности	1	
19	Движение по азимуту	1	
20	Определение место положения	1	
21	Изучение топографических знаков	1	
22	Топографические карты и их разновидности	1	
23	Прокладывание маршрута	1	
24	Определение крутизны склона	1	
25	Основные направления на стороны горизонта	1	
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	1	
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	1	
28	Географическое положение села	1	
29	Рельеф территории	1	
30	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1	
31	Виды препятствий в туризме	1	
32	Способы преодоления, различных препятствий	1	
33	Растительный покров. Высотная зональность	1	
34	ПА. Соревнования по спортивному туризму		

### Учебно-методический комплект.

#### **Используемая литература:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании, - М.: ФиС, 2007 ;
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: ФиС, 20010;
3. Лысогор Н.А. Питание туриста в походе - М., Пищевая промышленности 1980;
4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов: сборник нормативных документов и справочных материалов. - М.: Профиздат, 1987;
5. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: ФиС, 2015;
6. Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М., Медицина, 2011;
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ФиС, 200