

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
от 30.08.2024г
А.Г. Малинина

УТВЕРЖДАЮ
приказ №169 от 30.08.2024г
директор МОУ «СОШ №9»
И.Н. Василенко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
туристического кружка «Пинг-понг»
для 5-11 классов
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель
Клочков А.А.

г. Благодарный

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «туризм» разработана для занятий с учащимися 5-11 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели и задачи программы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, образования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В.

Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом, в нашей программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм» (приложение 1).

Для успешной реализации программы, на занятиях используется необходимое оборудование и инвентарь (приложение 2).

Адресат программы

Программа туристического кружка «Вершина» адресована: учащимся 5-11 ^{ых} классов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Особенности организации образовательного процесса.

Разновозрастная группа: (5-11 классы – юноши и девушки).

Проведение занятий всем составом группы.

Объём и сроки освоения программы.

Общее количество учебно-тренировочных часов – 68. Продолжительность программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью - 2 часа

Место проведения. МОУ «СОШ № 9» г. Благодврный.

Результаты осования курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Туризм» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают 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 значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные УУД;

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня 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, самодетельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- 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.

Содержание кружковой деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 - 11 классы.

1. Теоретическая подготовка (7 ч).

Теоритические занятия. Ознакомление с историей туризма в России, в Ставропольском крае с видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (10 ч).

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.

Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре по возрасту занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (6 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоритические занятия: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (7 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

Творческая работа. Работа в группах.

6. Спортивное ориентирование (12 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

7. Отработка этапов туристической полосы препятствий (26 ч).

Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Переправа по гати.

Подъём – спуск по склону спортивным способом

Переправа по качающемуся бревну.

Изготовление носилок из жердей и одежды.

Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Переправа по бревну с шестом.

Параллельные верёвки.

Навесная переправа.

Спуск по вертикальным перилам.

Спуск по склону с само страховкой.

Переправа по бревну с перилами.

Наведение и снятие перил.

Укладка бревна.

Траверс склона.

Подъём по склону с командной страховкой.

Практические занятия. Отработка этапов туристической полосы препятствий без страховочных систем и технических этапов в страховочных системах.

Формы контроля. Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения.

Тематическое планирование для 5-11 классов.

№	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма	Место проведения	Дата проведения занятия
			Всего	Теория	Практика			
1	Теоритическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Оздоровительная роль туризма.	2	2	-	Беседа Оформление документов	Кабинет ОБЖ	05.09
		Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.	2	2	-	Презентация. Беседа.	Кабинет ОБЖ	12.09
		Особенности безопасности в природной среде. Практическое занятие: «Если ты потерялся».	2	1	1	Беседа.	Кабинет ОБЖ Спортивный городок	19.09
		Личное снаряжение юного туриста. Уход за снаряжением.	1		1	Работа в группах.	Спортивный городок	26.09
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости.	1	-	1	Работа в группах.	Спортивный зал	26.09
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	-	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	03.10
		Упражнения для развития выносливости. Бег 1000 метров.	1	-	1	Соревнования.	Стадион	10.10
		Спортивные подвижные игры	1		1			
		Упражнения для развития быстроты.	1	-	1	Соревнования	Спортивный зал. Стадион.	17.10
Прохождение туристической полосы	2	-	2	Работа в группах	Спортивный городок	24.10		

		препятствий, элементов спортивного городка.						
		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1	Тренировка.	Спортивный зал	07.11
		Развитие прыгучести	2	-	2	Тренировка.	Спортивный зал	14.11
3	Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям.	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	2	-	2	Игра.	Спортивный зал. Спортивный городок	21.11
		Подготовка к походу, к соревнованиям.	2	1	1	Беседа. Презентация.	Кабинет ОБЖ	28.11
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	2	1	1	Работа в группах, парах.	Кабинет ОБЖ Спортивный зал	05.12
4	Топография. Знаки аварийной сигнализации.	Работа с топографической картой и компасом.	2	1	1	Работа в группах.	Спортивный зал. Спортивный городок	12.12
		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	2	1	1	Работа в группах.	Спортивный городок	19.12
		Определение азимута на предмет.	1	-	1	Работа в парах.	Спортивный городок	03.10 07.11 13.02
5	Спортивное ориентирование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	2	-	2	Работа группами.	Спортивный городок	26.12
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути.	2	-	2	Тренировка - работа группами, индивидуально.	Парк.	09.01

		Точное ориентирование на коротких отрезках.	2	-	2	Тренировка - работа группами, индивидуально.	Парк.	16.01
		Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию	2	-	2	Работа в парах. Соревнования.	Спортивный Зал.	23.01
		Игры на местности	2	-	2	Игра. Соревнования.	Спортивный городок . Спортивный зал.	30.01
		Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	Соревнования. Работа команд.	Парк.	06.02
6	Отработка этапов туристической полосы препятствий	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1	1	- 1 1 1	Работа индивидуально. Тренировка.	Кабинет ОБЖ.	17.10 14.11 13.02 13.03
		Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	2	-	2	Работа в группах	Спортивный зал.	20.02
		Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка». «Ромб».	2	-	2	Работа индивидуально. Работа в парах со страховкой	Спортивный городок	27.02
		Подъем по склону с командной страховкой. Траверс склона.	2	-	2	Работа в группах	Спортивный городок	06.03
		Спуск по склону с само страховкой. Наведение и снятие перил.	1	-	1	Работа индивидуально. Работа в группах.	Спортивный городок.	13.03

		Укладка бревна.	2	-	2	Работа командой.	Спортивный городок	20.02
		Спуск по вертикальным перилам. Наведение перил. Снятие вертикальных перил.	2	-	2	Работа в парах.	Спортивный городок	03.04
		Переправа по бревну с перилами. Параллельные верёвки.	2	-	2	Работа командой.	Спортивный городок	10.04
		Переправа по бревну со страховкой маятником. Переправа верхним маятником.	2	-	2	Тренировка – работа индивидуально.	Спортивный городок	17.04
		Переправа по гати.	2	-	2	Тренировка – работа индивидуально, в парах	Спортивный городок	24.04
		Подъём – спуск по склону спортивным способом.	2	-	2		Спортивный городок	07.05
		Переправа по качающемуся бревну.	2	-	2	Работа в группах	Спортивный городок	15.05
		Переправа по бревну с шестом.	2	-	2	Работа в группах	Спортивный городок	22.05
		Всего	68	10	58			

Список используемой литературы.

- . Пора в поход./ Менделевич С.В. – М.: Мол. Гвардия, 1985 г. – 144 с., ил.
- . Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.
- . Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.С.Сафронов.
- . Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенеv.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
- . Туристско- краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей/ И.А. Верба, Я.Б. Галкин, А.П. Радищев и др., Под ред. В.В. Титова.- М.: Просвещение, 1988. 160 с.: ил.
- . Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях/Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М.: ООО «ГД» Издательство Мир книги, 2006. – 320 с.:ил.
- . Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
- . Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. –Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 635с.- Библиотека учителя.