

РАССМОТРЕНО

на Методическом  
объединении

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ п.  
Васильково им. Героя  
Советского Союза В.Ф.  
Маргелова"

\_\_\_\_\_ М.О. Максимова

Приказ № 93-1  
от «31» августа 2023 г.

«Туризм»  
Для обучающихся 10-11 классов

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В 10-11 классе на курс внеурочной деятельности «Туризм» по спортивно-оздоровительному направлению отводится 34 часов в год, продолжительность занятий 40 минут.

**Основы туризма** Экологический туризм, как один из видов деятельности человека в природе. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства. Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные

места нашей области, района, станицы. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествии по изучению и охране памятников истории и культуры.

### ***Практические занятия***

Экскурсия в природу с целью ознакомления с экосистемами. Влияние туризма на экосистемы. Экскурсия «Осенние явления в природе», фенологические наблюдения, народный календарь природы.

### **Туристское снаряжение**

Необходимое групповое и личное снаряжение и зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Виды походных спальников, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды.

### ***Практические занятия***

Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Тренировочные упражнения по укладыванию в спальный мешок.

**Туристские умения и навыки** Способы и правила передвижения в походе. Особенности и скорость передвижения по равнинной и горной местности. Преодоление водных преград. Виды костров, правила выбора места и устройство костра (безопасность и охрана природы). Правила установки палатки

### ***Практические занятия***

Тренировка в устройстве и разведении костра. Тренировочные упражнения в установке палатки и укладывании рюкзака.

### **Туристский быт**

Что такое бивак. Выбор места для бивака с учетом правил охраны природы. Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Сушка и ремонт одежды и обуви.

### ***Практические занятия***

Назначение и комплектование ремонтного набора, ремонт одежды.

**Питание в походе** Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Правила приготовления пищи в походе. Использование ягод и грибов.

### ***Практические занятия.***

Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. Особенности приготовления различных видов походной каши (рецепты)

**Правила поведения в походе** Техника безопасности во время проведения похода. Режим дня в походе, особенности режима дня на днёвке. Игры в походе.

### ***Практические занятия***

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Составление походной игротки, проведение новых игр.

**Правила санитарии и гигиены туриста. Доврачебная помощь в походе** .Гигиена туриста. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

### ***Практические занятия***

Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки для аптечки. Тренировочные упражнения в транспортировке пострадавшего

### **Поход. Подведение итогов похода**

Подведение итога похода. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода.

### ***Практические занятия***

Просмотр фото- и видео материалов по прошедшим ПВД в течение года, выпуск стенгазеты (бюллетеня) о походах прошедших и предстоящих, пропагандирующих туризм

**Подготовка к летнему походу** Обязанности в походе, распределение обязанностей между участниками похода. Перечень необходимых документов для похода, правила их оформления. План подготовки к походу.

### Практические занятия

Определение цели предстоящего похода, сбор информации о районе путешествия. Сбор снаряжения для похода. Подготовка документов к походу. Составление паспорта и схемы маршрута. Подбор карты района путешествия, вычерчивание «нити маршрута»

**Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования.**

#### 4. Тематическое планирование

1	Что такое туризм	1
2	Изучение и охрана памятников истории культуры	1
3	Фенологические наблюдения	1
4	Туристское снаряжение личное	1
5	Туристское снаряжение групповое	1
6	Виды рюкзаков и палаток	1
7	Способы передвижения в походе	1
8	Устройство костра. Виды костров	1
9	Туристический поход	6
-14	Укладка рюкзака и снаряжения	
	Что такое бивак	
	Выбор места для бивака с учётом правил охраны природы и безопасности	
	Туристический поход	
	Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов	
15	Правила приготовления пищи в походе	6
-	Использование в пищу даров природы	
20	Техника безопасности во время проведения похода	
	Режим дня в походе	
	Игры в походе	
	Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, рем набором	
21	Поездка Общие гигиенические требования в походе	5
-	Умывание, купание, закаливание в походе	
25	Меры для предупреждения потёртостей ног при ходьбе	
	Требования к одежде и обуви	
	Питьевой режим. Обеззараживание воды	
26	Поход. Ожоги. Помощь при солнечном и тепловом ударе	5
-	.Помощь утопающему. Различные травмы	
30	Состав походной аптечки	
	Транспортировка пострадавшего	
	Обработка собранного материала	
31	Поездка.	4
-	Составление паспорта и схемы маршрута	
34	Обязанности в походе. Распределение обязанностей	
	Сбор снаряжения для похода Подготовка документов для похода (карта, маршрутная схема, паспорт группы)	

