

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» 08 20 15 г.

Согласовано ШКП  
Заместитель директора по  
УВР Шарапова Т.А.  
«28» августа 20 15 г.

Утверждено А.Д. Терентьева  
Директор МКОУ «Шумская  
СОШ» Терентьева А.Д.  
Приказ № 3060-1/14  
от «31» 08 20 15 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«Азимут»

для 5 класса

Срок реализации программы: 1 год

Автор рабочей программы:  
Головенков Сергей Викторович,  
учитель истории

р.п. Шумский  
2015 г.

Дополнительная программа «Азимут» разработана на основе программы спортивно-оздоровительного направления по внеурочной деятельности «Спортивный туризм». Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/В основу примерной программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

**Цель** программы: создание условий для воспитания туристов - спортсменов с навыками спортивного ориентирования, обладающих хорошими физическими данными, высокими морально-этическими качествами, обладающих краеведческими знаниями природных и культурных особенностей своего края.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование знаний, умений и навыков по туристическому многоборью и ориентированию;
- сформировать комплекс специальных знаний и умений по туристическому многоборью и ориентированию;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях по туристическому многоборью;
- выработать умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края и растительного мира своей страны.

Воспитательные:

- формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика;
- воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- прививать чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- расширение общей культуры и кругозора;
- формирование положительного отношения к труду, обществу, самому себе.

Развивающие:

развивать:

- чувство сплоченности и коллективизма;
- интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам, саморегуляцию поведения и деятельности;
- внимание, выдержку дисциплинированность;
- умение слушать;
- такие физические качества как: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

**Особенности возрастной группы:** 11-12 лет. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Основной акцент при этом отводится отработке практических навыков, а также подготовке к соревнованиям различного уровня (районного и городского). Для подростков чрезвычайно привлекательна деятельность,

связанная с риском, с самоутверждением через преодоление трудностей, поэтому учащиеся активно принимают участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. В подростковом возрасте ведущим становится интерес к общению, к взаимоотношениям в коллективе.

**Режим занятий:** вторник: общее число часов в год -34, 1 час в неделю с 16.00-16.40, срок реализации – 1 год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Личностными результатами формируемыми при изучении содержания этого курса является:

- мотивированность и направленность на активное и созидательное участие в будущем в общественной и государственной жизни;
- спортивные результаты, присвоенные на этой основе спортивные разряды,
- присвоение значков «Юный турист» и «Турист России» за участие в походах

Метапредметные результаты изучения данного курса проявляются в:

- умении сознательно организовывать свою практическую деятельность (от постановки цели до получения результата);
- умении ориентироваться в сложной, быстро меняющейся обстановке;
- способности анализировать реальные социальные ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных социальных ролей;
- умении выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на соревнованиях и занятиях и в доступной социальной практике, на:

- объяснение изученных положений на конкретных примерах;
- оценку своих учебных достижений, поведения, черт своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде; выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований;
- определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
- использование элементов причинно-следственного анализа;
- исследование несложных реальных связей и зависимостей;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются в сфере:

познавательной

- относительно целостное представление о природе родного края, в частности и природы Восточной Сибири в целом;
- знания, умения и ценностные установки, необходимые для сознательного выполнения старшими подростками основных социальных ролей в пределах своей дееспособности;
- умения находить нужную социальную информацию в различных источниках; адекватно ее воспринимать, применяя основные туристические термины и понятия; преобразовывать в соответствии с решаемой задачей (анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать имеющиеся данные, соотносить их с собственными знаниями); давать оценку взглядам, подходам, событиям, процессам с позиций одобряемых в спортивно туризме социальных ценностей;

ценностно-мотивационной

- понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности;
- знание основных нравственных и правовых понятий, норм и правил, понимание их роли как решающих регуляторов жизни спортивного коллектива, умение применять эти нормы и правила к анализу и оценке реальных социальных ситуаций, установка на

необходимость руководствоваться этими нормами и правилами в собственной повседневной жизни;

- приверженность гуманистическим и демократическим ценностям, патриотизму и гражданственности.

#### трудовой

- знание особенностей труда как одного из основных видов деятельности человека; основных требований спортивной этики в современном обществе; правовых норм, регулирующих занятия спортом несовершеннолетних;
- понимание значения трудовой деятельности для личности и для общества;

#### эстетической

- понимание специфики познания мира через занятия спортом и соотношение его с другими способами познания;
- понимание роли искусства в становлении личности и в спортивной жизни;

#### коммуникативной

- знание определяющих признаков коммуникативной деятельности в сравнении с другими видами деятельности;
- знание новых возможностей для коммуникации и умение использовать современные средства связи и коммуникации для получения наилучших спортивных результатов;
- понимание значения коммуникации в межличностном общении;
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы на соревнованиях различных уровней.;
- вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения;
- знакомство с отдельными приемами и техниками преодоления конфликтов.

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

На занятия принимаются учащиеся со справкой от врача, которая позволяет им заниматься данным видом деятельности.

**Формы и виды контроля, формы подведения итогов работы, прогнозируемые результаты:**

- участие в соревнованиях различного уровня.
- проведение праздников, дней здоровья, туристических слётов, походов

В результате занятий учащиеся развиваются физически, становятся сильными и ловкими. У них развиваются качества, необходимые в реальной жизни: настойчивость и уверенность в достижении цели, умение вести себя в коллективе, ответственность, дисциплинированность», самостоятельность, умение правильно вести себя в экстремальной ситуации.

К концу учебного года учащиеся освоят навыки, необходимые для бесконфликтного существования в природе

Обучающиеся научатся:

- правильно вязать и использовать на практике основные туристические узлы;
- использовать страховочной системы;
- применять на практике способы передвижения по различным переправам, а так же преодолевать препятствия при помощи специального снаряжения;
- осуществлять страховку и сопровождение;
- использовать на практике основные понятия ориентирования: стороны света, азимут, координаты, условные знаки, масштаб, рельеф, компас и его устройство, типы схем, виды дистанций, тактики прохождения дистанций;
- «читать» разные типы карт, и готовить карты и описания к походу;

- распознавать растительный мир Восточной Сибири.
- выполнять законы, правила, нормы поведения туристов, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

#### **Учебно-тематический план.**

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	2	1	1
2	Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма	3	1	2
3	Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	4	1	3
4	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях	5	2	3
5	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев	5	2	3
6	Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев	4	1	3
7	Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	4	1	3
8	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	3	1	2
9	Техника безопасности в спортивном туризме	2		2
10	Подготовка и проведение соревнований	3	1	2
	Итого:	34	11	21

#### **Содержание программы**

1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме

История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Практическая работа: ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения

соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

### 3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления (пробегания) различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.). Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Практическая работа: освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности; соревнования по туристскому ориентированию на местности (маркированная трасса).

### 4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристских слётов. Взаимодействие членов туристской команды при преодолении естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований. Определение времени (оптимальное время, контрольное время, нормальное время), необходимого для преодоления различных технических этапов. Обязанности капитана, штурмана и хронометриста на дистанции во время соревнований при контроле за временем прохождения дистанции (преодоление технического этапа).

Практическая работа: выполнение расчётов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанции во время соревнований; определение времени, которое необходимо для преодоления различных технических этапов (при использовании различных тактико-технических приёмов).

### 5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов-многоборцев

Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста-спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практическая работа: тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики; ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

### 6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов-многоборцев

Понятие о правильном и здоровом питании туриста-спортсмена, о калорийности различных продуктов питания, о режиме дня и о здоровом образе жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартами во время туристских соревнований.

Практическая работа: решение задач по расчёту количества различных продуктов питания исходя из их калорийности, веса и цены; составление меню на двух-

трёхдневные полевые тренировочные сборы; приготовление пищи на костре; чистка и мытьё котлов, личной посуды.

#### 7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Благоустройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами-спортсменами на туристских слётах и соревнованиях при размещении в полевых условиях. Организация отдыха туристов-спортсменов, их культурных развлечений на туристских слётах. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приёма пищи.

Соблюдение правил охраны природы при организации и проведении соревнований. Обеспечение личной гигиены и техники безопасности туриста-спортсмена. Система должностно-ролевого самоуправления в команде туристов-спортсменов на туристском слёте; командир, штурман, повар, санитар, завхоз, журналист и др.

Практическая работа: тренинги по освоению опыта спортивного мастерства различных видов туристско-бытовых навыков; соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в туристских соревнованиях и на тренировках на местности.

#### 8. Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный), прохождение эстафетных дистанций. Подготовка компьютерной презентации результатов участия команды в туристских соревнованиях.

Практическая работа: выступление команды туристов-спортсменов на школьном туристском слёте.

#### 9. Техника безопасности в спортивном туризме

Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушения правил безопасности, травматизма. Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника.

Практическая работа: ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

#### 10. Подготовка и проведение соревнований, похода

Подготовка и проведение квалификационных соревнований по туристскому многоборью, подготовка и проведение спортивного похода в период каникул (зимних и летних).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название тем занятий	Дата проведения		
		Количество часов	План	Факт
1	История становления, развития спортивного туризма.	1	8.09.	
2	Основные понятия, термины в спортивном туризме.	1	15.09	
3 4	Нормативно-правовое обеспечение спортивного ориентирования.	2	22.09. 29.09	
5	Нормативно-правовое обеспечение туристского многоборья.	1	6.10	
6	Физико-технические основы топографии.	1	13.10	
7 8 9	Ориентирование на местности.	3	20.10 27.10 10.10	
10 11	Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях	2	17.11 24.11	
12 13 14	Преодоления препятствий и дистанции на соревнованиях.	3	1.12. 8.12. 15.12.	
15 16	Психологическая, морально-нравственная подготовка юных туристов.	2	22.12 12.01	
17 18	Физическая подготовка юных туристов к соревнованиям.	3	19.01 26.01	
19 20	Организация питания в походе	2	3.02. 9.02.	
21	Личное снаряжение туриста.	1	16.02	
22	Режим отдыха туристов-многоборцев.	1	23.02	
23	Групповое снаряжение туриста.	1	1.03.	
24	Туристический бивак.	1	15.03.	
25 26	Организация туристского быта в полевых условиях	2	22.03 5.04	
27 28 29	Подготовка и проведение туристских слётов и соревнований	3	08.10 9.10 9.10	выполнено
30	Техника безопасности в спортивном туризме	1	12.04.	
31	Техника безопасности в спортивном туризме	1	19.04	
32 33 34	Подготовка и проведение соревнований	3	26.04 3.05. 10.05	
	Итого	34		



### **Информационно - методическое обеспечение**

1. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
2. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенинский. — М., 1988.
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
6. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
7. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006.
8. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — 4.1. — Вып. 5.
9. Туристский терминологический словарь / авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальное. — М., 1999.
10. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
11. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
12. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Компасы – 6 шт.
2. Карабины -10 шт.
3. Веревка 10х20 м- 3шт.
4. Веревка 10х40м.-1шт.
5. Костровое оборудование -1 комплект
6. Обвязки- 5 шт
7. «Восьмерки для спуска»-4 шт
8. Компостеры для К.П.-8 шт
9. К.П для ориентирования -8 шт.
10. Секундомер- 1шт.
11. Палатки 2х4 места.
12. Палатка 1х2 места.
13. Коврики теплоизоляционные -4 шт.