

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №29»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
МБОУ «СОШ №29» НМР РТ

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №29» НМР РТ

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Приказ №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*объединения дополнительного образования*

*«Скалолазание*

*ФИО педагога*

## **Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Спортивный туризм»**

В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:

### **Личностные результаты освоения**

#### **В рамках когнитивного компонента будут сформированы:**

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

#### **В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:**

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

#### **В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:**

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- готовность к выбору профильного образования.

### **Метапредметные результаты освоения**

К метапредметным результатам относится ряд важных для выстраивания межличностных отношений навыков:

- ✓ умение формулировать, аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- ✓ способность выражать свои чувства и потребности;
- ✓ умение сотрудничать и разрешать конфликтные ситуации и др.

Наряду с этим обучающийся должен овладеть универсальными учебными действиями, позволяющими эффективно работать с информацией, осваивать новые знания, а именно:

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

### Учащийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;
- владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
- объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;
- оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые корректировки в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

#### Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

### Познавательные универсальные учебные действия

#### Учащийся научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- давать определение понятиям;
- творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

## **Ключевые компетенции**

### **Учебно-исследовательская и проектная компетенции**

#### **Учащийся научится:**

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

К концу обучения дети овладеют: основами оказания первой медицинской помощи, вязание и название основных узлов, основами ориентирования в городе, порядок организации и проведения походов выходного дня, правилами поведения вне населенных пунктах, основами туристской техники, топографии и ориентирования, опасными и ядовитыми растениями, растущими в окрестностях, основами техники в скалолазании; - способами самоорганизации и самоконтроля;

Будут уметь: Организовать походный быт, составлять раскладку продуктов, ориентироваться по карте и компасу, оказывать элементарную медицинскую помощь, работать в группе сверстников, передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, преодолевать несложные естественные препятствия, выступать в муниципальных соревнованиях, закаливать свой организм.

Будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования;
- положительная динамика состояния здоровья воспитанников, снижение заболеваемости; - повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности; - повышение приоритета здорового образа жизни.

Усвоение материала программы и участие в походах позволит школьникам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист России», «Турист России», а также выполнить разрядные требования.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Используемые педагогом формы контроля: беседа, наблюдение, опрос, сдача нормативов, собеседование, индивидуальные практические задания, рефлексия, самостоятельная работа, сплав-поход

## **Содержание программы**

### **1. Введение**

**1.1** Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### **2. Специальная туристская подготовка**

#### **2.1 Специальное личное снаряжение**

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

#### **2.2 Узлы**

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

#### **2.3 Работа с веревками**

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

#### **2.4 Работа с карабинами**

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

#### **2.5 Личное прохождение этапов**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная).

#### **2.6 Командное прохождение дистанции**

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

## **2.7 Соревнования по туристскому многоборью**

Виды соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

**2.8 Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Скольжение на правой ноге (на левой) после двух-трех шагов, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций. Лыжные гонки на время

### **3. Подготовка к походу. Турбыт**

#### **3.1 Групповое снаряжение**

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, скальные крючья, молотки (скальные, ледовые), ледорубы. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

#### **3.2 Подготовка к походу**

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

#### **3.3 Движение в походе**

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **3.4 Профилактика опасностей и травм в походе**

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

#### **3.5 Организация бивачных работ**

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

*Практическое занятие:* Установка палатки, разведение костра.

### **3.6 Доврачебная помощь**

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

*Практическое занятие:* Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### **3.7 Питание в походе**

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

*Практическое занятие:* Приготовление чая на костре. Составление меню для многодневного похода.

### **3.8 Составление отчета о походе**

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

*Практическое занятие:* Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

### **3.9 Походы**

*Практическое занятие:* Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

### **4.2 Топографическая подготовка**

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

*Практическое занятие:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

### **4.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию**

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

*Практическое занятие:* Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

### **4.4 План. Карта**

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

*Практическое занятие:* Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

### **4.5 Компас.**

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

#### **4.6 Условные знаки**

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внemасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

#### **4.7 Тактико-техническая подготовка**

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

#### **4.8 Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### **4.9 Чтение карты**

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

### **5. Общая физическая подготовка.**

#### **5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

#### **5.2 Спортивные игры**

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

#### **5.3 Силовая подготовка**

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

#### **5.4 Кроссовая подготовка**

Кросс по пересеченной местности.

#### **5.5 Тестирование**

Практическое занятие: Сдача нормативов.

#### **5.6 Эстафеты**

**Тематический план программы «Спортивный туризм»**

| <b>№ п.п.</b> | <b>Наименование тем и разделов</b>       | <b>всего</b> |
|---------------|------------------------------------------|--------------|
| <b>1</b>      | <b>Введение</b>                          | <b>2</b>     |
| <b>2</b>      | <b>Специальная туристская подготовка</b> | <b>35</b>    |
| <b>3</b>      | <b>Походная подготовка. Турбыт</b>       | <b>13</b>    |
| <b>5</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>20</b>    |
|               | <b>ИТОГО:</b>                            | <b>70</b>    |