

Утверждено  
приказом директора  
№ 154 от 30.08. 2023

---

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой» (МОУ «СКОШ»)

---

636783. Томская область, г. Стрежевой  
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

---

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
внеурочной деятельности в 7 классе  
«Юные туристы»  
на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Лаптева О.В.

г. о Стрежевой 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юные туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Данная программа предназначена для учащихся 7 класса. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на 1 год обучения: первый год обучения – 36 часов (4 часа в месяц);. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

**Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

Программа рассчитана для учащихся 7 класса на 1 год обучения.

### Ожидаемые результаты освоения курса

#### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Учебный план

| № п/п | Название раздела\темы                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации\контроля   |
|-------|--|------------------|--------|----------|---|
|       |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1     | <b><i>Введение в туризм.</i></b>         | 2                | 2      | 0        | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 2     | <b><i>Основы пешеходного туризма</i></b> | 30               | 15     |          | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
| 3     | <b><i>Основы лыжного туризма.</i></b>    | 4                | 2      |          | Тематические занятия, беседы, конкурсы, соревнования, настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры, экскурсии, демонстрация фильмов и видеороликов |
|       | Итого                                    | 36 ч             | 19     | 17       |   |

#### Содержание учебного плана

##### **Раздел 1. Введение в туризм.**

Занятие 1. Вводное занятие.

Занятие 2 Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.

## **Раздел 2. Основы лыжного туризма**

Занятие 3. Особенности лыжного туризма.

Занятие 4. Организация и подготовка лыжного похода.

Занятие 5. Топография и ориентирование на местности.

Занятие 6. Лыжный поход выходного дня.

## **Раздел 3. Основы пешеходного туризма**

Занятие 7. Особенности пешеходного туризма.

Занятие 8. Туристское снаряжение. Рюкзаки.

Занятие 9. Поход в окрестности города

Занятие 10. Поход в окрестности города

Занятие 11. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 12. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.

Занятие 13. Поход в окрестности города

Занятие 14. Поход в окрестности города

Занятие 15. Питание в туристском походе.

Занятие 16. Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.

Занятие 17. Поход в окрестности города

Занятие 18. Поход в окрестности города

Занятие 19 Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.

Занятие 20. Привалы в полевых условиях, костры.

Занятие 21. Поход в окрестности города

Занятие 22. Поход в окрестности города

Занятие 23. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 24 Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.

Занятие 25. Поход в окрестности города

Занятие 26. Поход в окрестности города

Занятие 27. Питание в туристском походе.

Занятие 28. Ориентирование на местности. Топография.

Занятие 29 Поход в окрестности города

Занятие 30. Поход в окрестности города

Занятие 31. Бивуак. Привалы и ночлеги.

Занятие 32. Техника безопасности при проведении похода.

Занятие 33. Поход в окрестности города

Занятие 34 Подведение итогов похода. Составление отчетности.

#### Календарно-учебный график

| <b>№ п\п</b> | <b>Месяц</b> | <b>Число</b> | <b>Время проведения занятия</b> | <b>Форма занятия</b> | <b>Кол-во часов</b> | <b>Тема занятия</b> | <b>Место проведения</b> | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|
|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|

| Улица полна неожиданностей |          |  |  |                       |   |   |       |           |
|----------------------------|----------|--|--|-----------------------|---|---|-------|-----------|
| 1                          | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Вводное занятие.  | Школа | Экскурсия |
| 2                          | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.                            | Школа | Экскурсия |
| 3                          | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности лыжного туризма.  | Школа | Экскурсия |
| 4                          | Сентябрь |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристском походе.  | Школа | Экскурсия |
| 5                          | Октябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Топография и ориентирование на местности.   | Школа | Экскурсия |
| 6                          | Октябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.  | Школа | Экскурсия |
| 7                          | Октябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Особенности пешеходного туризма.  | Школа | Экскурсия |
| 8                          | Октябрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристское снаряжение. Рюкзаки.   | Школа | Экскурсия |
| 9                          | Ноябрь   |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 10                         | Ноябрь   |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города  | Город | Экскурсия |
| 11                         | Ноябрь   |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история.<br>Краеведческая работа в походе. | Школа | Экскурсия |
| 12                         | Декабрь  |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Туристские возможности родного края, природа и его история.<br>Краеведческая работа в         | Школа | Экскурсия |

|    |         |  |  |                       |   |  |       |           |
|----|---------|--|--|-----------------------|---|--|-------|-----------|
|    |         |  |  |                       |   | походе.  |       |           |
| 13 | Декабрь |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 14 | Декабрь |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 15 | Январь  |  |  | Практическое занятие  | 1 | Организация и подготовка лыжного похода.                                   | Город | Экскурсия |
| 16 | Январь  |  |  | Практическое занятие  | 1 | Лыжный поход выходного дня.  | Город | Экскурсия |
| 17 | Январь  |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 18 | Февраль |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 19 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы. | Школа | Экскурсия |
| 20 | Февраль |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Привалы в полевых условиях, костры.  | Школа | Экскурсия |
| 21 | Февраль |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 22 | Март    |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 23 | Март    |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.                      | Школа | Экскурсия |
| 24 | Март    |  |  | Теоретическое занятие | 1 | Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.                      | Школа | Экскурсия |
| 25 | Март    |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |
| 26 | Апрель  |  |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города   | Город | Экскурсия |

|    |        |       |  |                       |   |   |       |           |
|----|--------|-------|--|-----------------------|---|---|-------|-----------|
| 27 | Апрель |       |  | Теоретическое занятие | 1 | Питание в туристском походе.                      | Школа | Экскурсия |
| 28 | Апрель |       |  | Теоретическое занятие | 1 | Ориентирование на местности. Топография.          | Школа | Экскурсия |
| 29 | Апрель |       |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города                        | Город | Экскурсия |
| 30 | Май    |       |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города                        | Город | Экскурсия |
| 31 | Май    |       |  | Теоретическое занятие | 1 | Бивуак. Привалы и ночлеги.                        | Школа | Экскурсия |
| 32 | Май    |       |  | Теоретическое занятие | 1 | Техника безопасности при проведении похода.       | Школа | Экскурсия |
| 33 | Май    |       |  | Практическое занятие  | 1 | Поход в окрестности города                        | Город | Экскурсия |
| 34 | Май    |       |  | Практическое занятие  | 1 | Подведение итогов похода. Составление отчетности. | Школа | Альбом    |
|    | Резерв | 2 ч.  |  |                       |   |   |       |           |
|    | Итого  | 34 ч. |  |                       |   |   |       |           |