



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ ЦО № 162 Кировского района Санкт-Петербурга)*

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 12 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга

Н.А.Кутепова
приказ № 90.2 от 31 августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

для 10, 11 класса

«Спортивный туризм»

(34 часа)

Составитель:
Миронов А.А.
Тимошин В.В.,

г. Санкт-Петербург

2021-2022 уч. г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм»

Личностные результаты:

- формирование всесторонне образованной, инициативной и успешной личности,
- обладающей системой современных мировоззренческих взглядов, ценностных ориентаций, идейно-нравственных, культурных и этических принципов и норм поведения.
- осознание себя как члена общества на глобальном, региональном и локальном уровнях (житель планеты Земля, гражданин Российской Федерации, житель конкретного региона);
- осознание целостности природы, населения и хозяйства Земли, материков, их крупных районов и стран; представление о России как субъекте мирового географического пространства, её месте и роли в современном мире;
- осознание единства географического пространства России как единой среды обитания всех населяющих ее народов, определяющей общность их исторических судеб;
- осознание значимости и общности глобальных проблем человечества

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- способности к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений, умения управлять своей познавательной деятельностью;
- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- в дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Познавательные УУД:

- формирование и развитие посредством географического знания познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

- умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- давать определения географическим понятиям и терминам;
- оценивать географические особенности природы материков и океанов, а также географию народов Земли; различия в хозяйственном освоении разных территорий и акваторий;
- выделять (узнавать) существенные признаки географических объектов и явлений;
- использовать систему географических знаний о природе, населении, хозяйстве мира и его отдельных регионов, на основе которых формируется географическое мышление учащихся;
- анализировать, оценивать, прогнозировать современные социоприродные проблемы и проектировать пути их решения;
- использовать карты как информационные образно-знаковые модели действительности;
- давать определение понятиям, строить логические рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи, реализовывать исследовательскую деятельность, выделять главную мысль текста, создавать модели для решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексия, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
- повторять ранее изученный материал в новом, т.е. активно устанавливать внутрипредметные связи, как по содержанию, так и по способам деятельности;
- анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения

Воспитательные результаты внеурочной деятельности.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о предметах и явлениях разной природы во взаимосвязи с окружающей их средой, о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностных отношений школьника к своей Родине, к культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к людям иной культурной принадлежности

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия): школьник может приобрести опыт публичного выступления, опыт общения с одноклассниками, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Контроль результатов внеурочной деятельности текущий, осуществляется в ходе занятий.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм»

Туристская группа

Комплектование туристской группы. Подбор участников по возрасту, физической и морально-волевой подготовке, туристскому опыту. Организация самоуправления в группе.

Правила безопасности в туристском походе

Безопасность- основное требование ко всем туристским путешествиям. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки. Утренняя зарядка. Систематичность тренировок.

Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста

Личная гигиена. Обувь туриста. Профилактика и оказание первой помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, ушибах, переломах, отравлениях и т.д.

Личное снаряжение участника пешего похода

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт.

Групповое снаряжение

Требования к снаряжению. Костровое оборудование. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор.

Организация питания в походе

Нормы питания. Походное меню и список продуктов. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов.

Укладка рюкзака

Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Туристский бивак

Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Место установки палаток. Выбор места для костра. Типы костров и их назначения. Ямы для отбросов. Свертывания бивака. Уборка мусора.

Техника преодоления естественных препятствий

Понятие техники туризма. Естественные препятствия в пешем и лыжном туризме. Туристский строй. Темп, шаг, интервал, порядок движения.

Техническое описание маршрута похода

Определение участков маршрута. Характер местности. Описание основных ориентиров.

Подведение итогов похода

Письменный отчет о походе. Основные разделы отчета. Отзывы участников о походе.
Проведение разбора похода в группе.

Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт

Отличие карты от плана. Виды карт. Классификация карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Компас, работа с ним

Марки компасов. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе.

Ориентирование карты. Азимут. Магнитное склонение

Магнитные свойства Земли. Определение понятия «азимут».

Маршрутная съемка

Маршрутная съемка местности. Протяженность маршрута, площадь участка.

Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Организация туристского похода	18
3	Основы топографии и ориентирования на местности	6
4	Туристские соревнования	9
ИТОГО		34

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Спортивный туризм» 10 класс
на 2020-2021 учебный год**

Кол-во часов	Тема	Планируемая Дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие	03.09-06.09	
<i>Организация туристского похода – 18 ч.</i>			
1	Правила безопасности в туристском походе.	09.09-13.09	
1	Предпоходная тренировка.	16.09-20.09	
1	Физическая и маршевая подготовка.	23.09-27.09	
1	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Гигиена туриста.	30.09-04.10	
1	Личное снаряжение участника пешего похода.	07.10-18.10	
2	Личное снаряжение участника похода в зимних условиях.	21.10-05.11	
1	Групповое снаряжение.	05.11-08.11	
2	Организация питания в походе.	15.11-22.11	
2	Укладка рюкзака.	25.11-06.12	
1	Туристский бивак.	09.12-13.12	
2	Техника преодоления естественных препятствий.	16.12-27.12	
2	Техническое описание маршрута похода.	13.01-24.01	
1	Подведение итогов похода.	27.01-31.01	
<i>Основы топографии и ориентирования на местности – 6 ч.</i>			
1	Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт.	03.02-07.02	
2	Компас, работа с ним.	10.02-21.02	
2	Ориентирование карты. Азимут. Магнитное склонение.	25.02-06.03	
1	Маршрутная съемка.	10.03-13.03	
<i>Туристские соревнования – 9 ч.</i>			

3	Туристские соревнования	16.03-10.04	
2	Соревнования по спортивному ориентированию.	13.04-24.04	
4	Практические занятия.	27.04-21.04	