

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Шелеховский лицей»

«Утверждаю»
Директор МБОУШР «Шелеховский лицей»



О.А. Меновщикова
приказ от «26» августа 2022 г. № 161

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Школа безопасности в лицее» для 8-9 классов

1 час в неделю

Составитель:
Леонтьева Светлана Александровна
учитель физической культуры
МБОУШР «Шелеховский лицей»

8 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности в лицее» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования МБОУШР «Шелеховский лицей».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметные результаты:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- формирование осознанной адекватной и критической оценки в учебной деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности;
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия;
- умение извлекать информацию из различных источников, умение свободно пользоваться справочной литературой, в том числе на электронных носителях;
- умение на практике пользоваться основными логическими приёмами, методами наблюдения, моделирования, объяснения, прогнозирования;

- умение работать в группе – эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнёра, формулировать и аргументировать своё мнение, корректно отстаивать свою позицию.

8 класс (34 часа)

№ урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Количество часов
	Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	
1.	- Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	1
2.	- Классификация видов туристского многоборья Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца	1
	Раздел 2. Топография	
3.	- чтение изображений топознаков; изучение международных знаков безопасности;	1
4.	- определение высоты дерева;	1
5.	- расчёт расстояний по карте и до недоступного предмета;	1
6.	- определение азимута по карте и на местности;	1
	Раздел 3. Узлы	
7.	Узлы (прямой, булинь, проводник -8, схватывающий, удавка, встречный, стремя)	1
8.	Узлы (грейпвайн, двойной булинь, двойной проводник, австрийский (серединный)	1
9.	Узлы (штык, карабинная удавка, встречная восьмерка, удавка грейпвайн, контрольный)	1
10.	Узлы (штык, карабинная удавка, встречная восьмерка, удавка грейпвайн, контрольный)	1
	Раздел 4. Ориентирование	
11.	- движение по азимуту;	1
12.	- движение по азимуту;	1
13.	- GPS – ориентирование с телефоном;	1
14.	- GPS – ориентирование с телефоном;	1
15.	- ориентирование по легенде;	1
16.	- ориентирование по легенде;	1
	Раздел 5. Основные приёмы страховки.	
17.	Страховочная система, верёвки и их квалификация по использованию.	1
18.	Маркировка верёвок.	1

	Раздел 6. Экологические правила туризма.	
19.	Разбивание бивуака	1
20.	Виды костров	1
	Раздел 7. Техническая туристическая подготовка на пешеходных дистанциях согласно регламента «спортивного туризма»	
21.	Подъем - с наведением перил и снятием перил командой	1
22.	Оказание первой доврачебной помощи.	1
23.	Переправа через сухой овраг по параллельным перилам	1
24.	Траверс по склону	1
25.	Траверс по склону	1
26.	Спуск - по наведенным перилам	1
27.	Спуск - с наведением перил и снятием перил командой	1
28.	Вертикальный подъем с жумаром (самостраховка)	1
29.	Траверс склона с альпенштоком	1
30.	Соревнования по общей физической подготовке	1
31-34	Повторение и резерв	4

9 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа безопасности в лицее» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования МБОУШР «Шелеховский лицей».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметные результаты:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- формирование осознанной адекватной и критической оценки в учебной деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности;
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия;
- умение извлекать информацию из различных источников, умение свободно пользоваться справочной литературой, в том числе на электронных носителях;

- умение на практике пользоваться основными логическими приёмами, методами наблюдения, моделирования, объяснения, прогнозирования;
- умение работать в группе – эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнёра, формулировать и аргументировать своё мнение, корректно отстаивать свою позицию.

9 класс (34 часа)

№ урока	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Количество часов
	Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	
31.	- Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	1
32.	- Классификация видов туристского многоборья Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца	1
	Раздел 2. Топография	
33.	- чтение изображений топонимов; изучение международных знаков безопасности;	1
34.	- определение высоты дерева;	1
35.	- расчёт расстояний по карте и до недоступного предмета;	1
36.	- определение азимута по карте и на местности;	1
	Раздел 3. Узлы	
37.	Узлы (прямой, булинь, проводник -8, схватывающий, удавка, встречный, стремя)	1
38.	Узлы (грейпвайн, двойной булинь, двойной проводник, австрийский (серединный)	1
39.	Узлы (штык, карабинная удавка, встречная восьмерка, удавка грейпвайн, контрольный)	1
40.	Узлы (штык, карабинная удавка, встречная восьмерка, удавка грейпвайн, контрольный)	1
	Раздел 4. Ориентирование	
41.	- движение по азимуту;	1
42.	- движение по азимуту;	1
43.	- GPS – ориентирование с телефоном;	1
44.	- GPS – ориентирование с телефоном;	1
45.	- ориентирование по легенде;	1
46.	- ориентирование по легенде;	1
	Раздел 5. Основные приёмы страховки.	
47.	Страховочная система, верёвки и их квалификация по использованию.	1

48.	Маркировка верёвок.	1
	Раздел 6. Экологические правила туризма.	
49.	Разбивание бивуака	1
50.	Виды костров	1
	Раздел 7. Техническая туристическая подготовка на пешеходных дистанциях согласно регламента «спортивного туризма»	
51.	Подъем - с наведением перил и снятием перил командой	1
52.	Оказание первой доврачебной помощи.	1
53.	Переправа через сухой овраг по параллельным перилам	1
54.	Траверс по склону	1
55.	Траверс по склону	1
56.	Спуск - по наведенным перилам	1
57.	Спуск - с наведением перил и снятием перил командой	1
58.	Вертикальный подъем с жумаром (самостраховка)	1
59.	Траверс склона с альпенштоком	1
60.	Соревнования по общей физической подготовке	1
31-34	Повторение и резерв	4

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- 1. Правила вида спорта "спортивный туризм"**, подготовленный к утверждению в Минспорте России на основе Порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта (docx, 27 Kb) от 31 мая 2018 г. N 506 (вступил в силу 11 августа 2018 г.).
- 2. Белякова И.В., Павлов Е.А. «Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе.»** Статья в журнале «Экстремальная деятельность человека». Научно-методический журнал №2 (39) / 2016
- 3. Алексеев А. «Питание в туристском походе» ***. – М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. 80 с., ил. 11-е издание.
- 4. Балабанов И. «Узлы» ***. – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2014. 80 с., ил. Ф-т 110 x 145 мм. 14-е издание, без изменений.
- 5. Соловых, Т.К.** Научное обеспечение подготовки туристов в технике и тактике спортивного ориентирования / Т.К. Соловых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 6. - С. 273-276.
Разделы «Альпинизм», «Скалолазание», «Ледолазание», «Федерация альпинизма России» (документы, публикации, соревнования), «Федерация скалолазания России» (документы, публикации, соревнования) [Электронный ресурс]. - www.risk.ru
• Разделы «Альпинизм», «Скалолазание», «Горный туризм», «Форум» [Электронный ресурс]. - www.mountian.ru

- Официальный сайт спортивного туризма [Электронный ресурс]. -<http://www.tmmoscow.ru>
- Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. - <http://www.tssr.ru/>
- Спортклуб МАИ. Спортивный туризм [Электронный ресурс]. - <http://www.turclubmai.ru/heading/papers/49/>