

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Бутырки  
Грязинского муниципального района  
Липецкой области

|                                                                                                                              |                                                                                          |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено:<br>Руководитель МО<br>Учителей естественно-<br>гуманитарного цикла<br>_____Мананникова А.А..<br>«__»_____2024г. | Согласовано:<br>Заместитель директора<br>по УВР<br>_____Чернова Т.В..<br>«__»_____2024г. | Утверждено:<br>Директор<br>_____Г. И. Кабанова<br>«__»_____2024г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
(направление: спортивно-оздоровительное)  
«Основы туризма и краеведения»  
срок реализации 2 года

с. Бутырки  
2024 год

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами туризма. Большой воспитательный потенциал спорта и туризма во многом связан с меньшей формализацией работы туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для ребенка подвижных занятий; с неформальным характером общения детей в туристских группах и т.п.

### **1.Пояснительная записка**

*Данная рабочая программа составлена на основе:*

- 1.Программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г.
- 2.Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010/;
- 3.Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»
- 4.Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .
- 5.Учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы с.Бутырки на 2024 – 2025 учебный год;

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности рассчитана на учащихся 7,8 классов (общий объем – 68 часов), срок реализации 2 года. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

1-й модуль - «Начала туризма и краеведения» (общий объем – 34 часа). Рассчитан на один год, исходя из 1-го часа занятий в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5 класса и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников и воспитание у них самостоятельности, развитие

чувства товарищества и взаимопомощи, формирование и сплочение туристского коллектива.

2-й модуль - «*Основы туризма и краеведения*» (общий объем – 34 часа). Рассчитан на один год, исходя из 1-го часа занятий в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 6 класса и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, подготовка к многодневным походам, туристическим слётам, соревнованиям, формирование адекватной самооценки школьников, формирование лидерских качеств, воспитание у них чувства ответственности, сопричастности своей малой и большой родине.

Самодетельный пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» неустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. В условиях партнерского общения, обучающихся и педагога, характерных для неформальных объединений, открываются реальные возможности для самоутверждения в преодолении возникающих жизненных проблем, возникающих в процессе деятельности людей, увлеченных общим делом.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся.

Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса**

Ценность жизни, признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации.

Ценность истины как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни.

Ценность гражданственности, осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма, одного из проявлений духовной зрелости человека, выражающегося в любви к России, народу, малой родине.

**Цель программы:** Формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, самоопределения личности.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- формировать самостоятельность
- воспитывать патриотизм
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время
- воспитывать чувство коллективизма.

#### *Развивающие:*

- расширять кругозор;
- развивать навыки самообслуживания;
- развивать память и внимание;
- раскрывать творческие способности;
- развивать лидерские, волевые качества;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение

#### *Обучающие:*

- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
- вовлекать ребят в поисково-исследовательскую деятельность;
- научить ориентироваться на незнакомой местности
- научить составлять простейшие схемы маршрутов
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения
- овладению умений по оказанию само – и взаимопомощи

- научить технике пешего туризма
- научить навыкам спортивного ориентирования

Программа будет реализовываться с отдельно взятым классом.

## 2. Тематическое планирование

| №        | Названия разделов                                                               | Общее количество часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>1</b> | <b><i>Модуль «Начала туризма и краеведения»<br/>(для учащихся 7 класса)</i></b> | <b>34</b>              |                         |                                     |
| 1.1      | Вводное занятие                                                                 | 1                      | 1                       |                                     |
| 1.2      | Поход-знакомство                                                                | 4                      | 1                       | 3                                   |
| 1.3      | Безопасность юного туриста                                                      | 1                      | 1                       |                                     |
| 1.4      | Быт юного туриста                                                               | 3                      | 3                       |                                     |
| 1.5      | Кухня юного туриста                                                             | 2                      | 1                       | 1                                   |
| 1.6      | Песни юного туриста                                                             | 1                      | 1                       |                                     |
| 1.7      | Природа родного края                                                            | 2                      | 1                       | 1                                   |
| 1.8      | Ориентирование на местности                                                     | 3                      | 2                       | 1                                   |
| 1.9      | Топография                                                                      | 3                      | 2                       | 1                                   |
| 1.10     | Туристские узлы и их назначение                                                 | 2                      |                         | 2                                   |
| 1.11     | Преодоление препятствий                                                         | 3                      |                         | 3                                   |
| 1.12     | Туристские игры                                                                 | 2                      | 1                       | 1                                   |
| 1.13     | Туристская газета                                                               | 1                      | 1                       |                                     |
| 1.14     | Природоохранные акции                                                           | 2                      |                         | 2                                   |
| 1.15     | Походы выходного дня                                                            | 4                      |                         | 4                                   |
| <b>2</b> | <b><i>Модуль «Основы туризма и краеведения»<br/>(для учащихся 8 класса)</i></b> | <b>34</b>              |                         |                                     |
| 2.1      | Вводное занятие                                                                 | 1                      | 1                       |                                     |
| 2.2.     | Краеведение                                                                     | 4                      | 2                       | 2                                   |

|      |                                  |               |   |    |
|------|----------------------------------|---------------|---|----|
| 2.3  | Топография                       | 5             | 2 | 3  |
| 2.4  | Туристские узлы                  | 5             | 1 | 4  |
| 2.5  | Спортивное туристское многоборье | 5             |   | 5  |
| 2.6  | Спортивное ориентирование        | 5             | 1 | 4  |
| 2.7  | Туристская газета                | 2             | 2 |    |
| 2.8  | Природоохранные акции            | 2             |   | 2  |
| 2.9  | Походы выходного дня             | 5             |   | 5  |
| 2.10 | Спортивные походы                | 30(вне сетки) | 2 | 28 |
|      | <b>Всего:</b>                    | <b>68</b>     |   |    |

## Содержание деятельности

### *Модуль 1. Начала туризма и краеведения (34 часа)*

*1.1. Вводное занятие (1 час)<sup>1</sup>.* Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

*1.2. Поход-знакомство (4 часа)<sup>2</sup>.* Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода:

<sup>1</sup> Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

<sup>2</sup> Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

*1.3. Безопасность юного туриста (1 час).* Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

*1.4. Быт юного туриста (3 часа).* Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Виды костров. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

*1.5. Кухня юного туриста (2 часа).* Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и каннами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

*1.6. Песни юного туриста (1 час).* Бардовская песня, туристская песня. Ю. Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В. Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В. Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О. Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В. Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

*1.7. Природа и легенды родного края (2 часа).*

*1.8. Ориентирование на местности (3 часа).* Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

*1.9. Топография (3 часа).* Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

*1.10. Туристские узлы и их назначение (2 часа).* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

*1.11. Преодоление препятствий (3 часа).* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

*1.12. Туристские игры (2 часа).* Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

*1.13. Туристская стенгазета (1 час).* Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

*1.14. Природоохранные акции (2 часа).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

*1.15. Поход выходного дня (4 часа).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

## ***Модуль 2. Основы туризма и краеведения (34 часа)***

*2.1. Вводное занятие (1 час).* Цели и значения занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

*2.2. Краеведение (4 часа).* Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления

краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

*2.3. Топография (5 часов).* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

*2.4. Туристские узлы (5 часов).* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

*2.5. Спортивное туристское многоборье (5 часов).* Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*2.6. Спортивное ориентирование (5 часов).* Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

*2.7. Туристская газета (2 часа).* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж,

соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

*2.8. Природоохранные акции (2 часа).* Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» – проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т.п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведенной акции учащимся младших классов.

*2.9. Поход выходного дня (5 часов).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т.п.

*2.10. Спортивный поход (30 часов) вне сетки часов.* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода на территории Ванинского района, изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилками, посещение школьных и сельских музеев. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

#### **4. Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения

человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

**Ожидаемое развитие УУД у учащихся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

#### **Личностные**

***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.

к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

#### **Предметные**

***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма ( пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный)
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах .

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                       | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                                                                                                  | <b>2</b>                                                         |
| Умения:                                                                                                                                   |                                                                  |
| · собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;                                                      | самостоятельная работа                                           |
| · оказывать доврачебную помощь пострадавшему;                                                                                             | самостоятельная работа                                           |
| · ориентироваться по компасу и топографической карте;                                                                                     | зачет                                                            |
| · применять на практике технику вязания узлов;                                                                                            | зачет                                                            |
| · организовать питание в походных условиях;                                                                                               | самостоятельная работа                                           |
| · разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;                                                       | тестирование                                                     |
| Знания:                                                                                                                                   |                                                                  |
| · виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;                                                                | самостоятельная работа                                           |
| · правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;                                               | доклад                                                           |
| · правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;                                                               | опрос                                                            |
| · принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки; | самостоятельная работа                                           |
| · способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;                                                                         | тестирование                                                     |
| · виды туристских узлов и способы их применения;                                                                                          | самостоятельная работа                                           |
| · "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;                                                              | контрольная работа                                               |

### Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

| № занятия | Тема занятия                                                                                                                                          | Задачи занятия                                                                        | Характеристика учебной деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                       | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1         | Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика. | Разучить комплекс ОРУ № 1.<br>Обучать эстафетному бегу (веселые туристские эстафеты). | Понимать значение правил ведения здорового образа жизни, основных нормах гигиены. Понимать пользу физической активности (различные формы). Проявлять интерес к предположительной подготовке к походу. Осознание своего места в детском коллективе. |                             |                             |

|     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2-5 | Поход - знакомство | <p>Подготовить к ознакомительному походу. Обучить выбору тур. маршрута, соблюдению правил безопасности, гигиены.</p> <p>Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка – одноместная).</p> <p>Обучить пользованию Аптечкой.</p> <p>Изучить Главу I «Кодекса туриста».</p> | <p>Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь.</p> <p>С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены. Знать содержимое Аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь. Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе.</p> <p>Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода собирать материал для гербария и делать зарисовки родной природы.</p> |  |  |
| 7-9 | Быт юного туриста  | <p>Обучить первоначальным навыкам туриста. ОФП. Воспитывать позитивное отношение детей друг к другу. Учить самостоятельности.</p> <p>Изучить Главу II «Кодекс туриста».</p>                                                                                                                                                      | <p>Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |

|       |                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 10.11 | Кухня юного туриста | Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке, выбирать и ухаживать за туристической посудой, готовить пищу на костре. Изучить «Кодекс туриста». | Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды. Под руководством руководителя готовить пищу на костре.                                                                                     |  |  |
|       |                     | Обучить сбору и заготовке лекарственного сырья, приготовлению тонизирующих напитков, чайной церемонии в походе. Изучить «Кодекс юного туриста - краеведа».                                         | Ситуационная игра «Туристическое кафе». С помощью руководителя готовить фито напитки по традиционным рецептам. Объяснять свое отношение к природе, понимать способы защиты природы, ценить дары природы, использовать лекарственные травы для приготовления тонизирующих напитков. |  |  |
|       |                     | Обучить сбору грибов и ягод в походе.                                                                                                                                                              | Знать съедобные грибы и ягоды, С помощью руководителя разрабатывать блюда из грибов и ягод.                                                                                                                                                                                        |  |  |
|       |                     | Учет навыков и умений по бытовой подготовке туриста                                                                                                                                                | Показательные выступления (командные).                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| 12    | Песни юного туриста | Прослушать песни в авторском исполнении (в записи), разучивание и исполнение песен.                                                                                                                | Знать слова и исполнять туристические песни.                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |

|       |                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |  |  |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 13.14 | Экскурсия в природу.            | Обучить эстетическому восприятию природных пейзажей родного края                                                                         | Уметь художественно изображать окружающую природу. Конкурс рисунков                                                                                                               |  |  |
| 15-17 | Ориентирование на местности     | Обучить ориентированию на местности по природным признакам. Научить определять стороны горизонта.                                        | Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Определять стороны горизонта по Полярной звезде. |  |  |
|       |                                 | Обучить составлению простого плана местности.                                                                                            | Составлять план-рисунок на основе глазомерной (визуальной) съемки местности.                                                                                                      |  |  |
| 18-20 | Топография                      | Познакомить с топографическими знаками.                                                                                                  | Узнавать топографически знаки, игра «Топографическое лото».                                                                                                                       |  |  |
| 21,22 | Туристские узлы и их назначение | Обучить простым узлам Игра «Узелок завяжется-узелок развяжется».                                                                         | Уметь вязать простые узлы.                                                                                                                                                        |  |  |
| 23-25 | Преодоление препятствий         | Обучить преодолению полосы препятствий.                                                                                                  | Уметь лазить и перелезать оказывать помощь-страховку товарищу, знать виды препятствий и правила их преодоления.                                                                   |  |  |
| 26,27 | Туристские игры                 | Научить детей совместно и индивидуально придумывать подвижные игры и эстафеты, загадки, краеведческие викторины. Игры, шуточные конкурсы | Демонстрировать навыки и умения на практике при укладке рюкзака установке палатки, разведении костра, приготовлении пищи.                                                         |  |  |

|       |                                        |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 28,29 | ОФП<br>юного<br>туриста                | Развивать<br>двигательные<br>качества силу,<br>быстроту,<br>выносливость,<br>ловкость. | Уметь самостоятельно<br>выполнять комплексы<br>упражнений для развития<br>основных двигательных<br>качеств.                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| 30    | Подготовка<br>и выпуск<br>стенгазеты.  | Обучить выпуску<br>стенгазеты                                                          | Участвовать в совместной<br>подготовке , изготовлении<br>и презентации стенных<br>газет, посвященных<br>совершенным<br>туристическим экскурсиям<br>и походам, а также<br>знаковым датам<br>туристического календаря.<br>Разрабатывать темы<br>стенгазет.<br>Участвовать в презентации<br>стенгазеты и<br>фотовыставки. |  |  |
| 31-34 | Походы<br>выходного<br>дня             | Закрепить<br>первоначальные<br>навыки и умения по<br>туризму                           | Применять на практике<br>теоретические знания, в<br>походных условиях.<br>Преодоление<br>туристического маршрута.                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|       | Итого за год: 34 часа, 1 час в неделю. |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |

#### **Методическое обеспечение и рекомендации.**

##### **В образовательном процессе используются следующие технологии:**

- Исследовательские (проблемное обучение, групповое , индивидуальное, дифференцированное);
- Здоровьесберегающие - ОФП, походы, экологическое воспитание личности.

##### **Приемы и методы:**

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

##### **Основные формы организации учебных занятий:**

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);

- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, поход выходного дня, туристический поход

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных детьми самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам историков-краеведов, медиков, топографов и т. п.

Обязанности между участниками во время похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Летний зачетный поход протяженностью 5—25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну и вброд,
- ориентирование по карте, компасу и звездам,
- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,

- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия могут проводиться в виде бесед, лекций, конференций, круглого стола. Практические занятия проводятся как в помещении, так и на открытой местности в населенном пункте и за его пределами. Программа предусматривает однодневные походы в первый год обучения, во второй год двухдневные походы, учебно-тренировочные выходы. Для проведения теоретических занятий рекомендуется использовать учебные видеофильмы, презентации, фотографии, отчеты о ранее совершенных походах, карты различных масштабов. Для проведения практических занятий рекомендуется создавать базу туристского специального снаряжения (веревки, карабины, страховочные системы и т.д.).

Во время учебно-тренировочных выходов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

#### Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?
- Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги:

каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Всё это закаляет характер, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

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

- кабинет для проведения аудиторных занятий,
- спортивный зал,
- площадка для проведения тренировок по спортивному туристскому многоборью,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- палатки туристские,
- рюкзаки туристские,
- коврики туристские,
- компасы,
- топографические и спортивные карты местности,
- веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины,
- материалы для художественно-оформительских работ.

#### **Литература:**

1. Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев Т.С.Сафронов.
2. Справочник туриста, автор Ю. А. Штюмер, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
3. Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
4. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский – М. 1996
5. Андреев Н. В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
6. Антропов К., Расторгуев В. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
7. Бардин К. В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981
8. Богданов М. Я., Краковяк Г. М».Гигиена», издательство «ФиС» 1969
9. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990
10. Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
11. Константинов Ю. С. Туристические слёты и соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ 2000

