

Кущёвский район село Раздольное  
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №23 имени Покрышкина А.И.

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №23 им. Покрышкина А.И.  
МО Кущевский район  
от \_\_\_\_\_ 2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.А.Деулина

Деулина Елена  
Александровна

Подписано цифровой подписью:  
Деулина Елена Александровна  
Дата: 2022.12.14 14:02:16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Туризм**

Форма организации: кружок

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень образования:

1-4 начальное общее

5-9 класс основное общее образование

Срок реализации: 1 года

Периодичность проведения: еженедельные

Количество часов: всего 34 часов, в неделю 1 часа

**Программа разработана на основе:** Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся, основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ № 23 им. Покрышкина А.И. Протокол №1 от «30» августа 2022 г.

В соответствии с ФГОС основного общего образования

2022

## **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Туризм и краеведение» составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: Просвещение, 2022, в соответствии с ФГОС ООО 2022 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

### **Место программы в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Туризм » имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи. Программа внеурочной деятельности для учащихся **1-11 класса составляет 34 часов 1р в неделю часовое занятие:**

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, походов, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

**Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, лес.**

Особенности набора детей – учащиеся разных классов классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 20 человек.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Туризм» разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа внеурочной деятельности «Туризм» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности;
- привлечение большого числа учащихся к занятиям туризмом;
- формирование высоких нравственных ориентиров, воспитание патриотизма, способности к становлению нового мышления и бережного отношения к природе;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизирование знаний школьников по основным общеобразовательным предметам.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:

#### **В области образования**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

#### **В области воспитания**

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

#### **В области физической подготовки**

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах.

## 2. Планируемые результаты

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

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; 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 позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностного отношения 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;

### 3. Содержание курса

**Примерное распределение учебного материала по «Туризму и краеведению» во внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов.**

№	Учебный материал	Кол-во часов
1	<i>Вводное занятие</i>	1
2	<i>Краеведение</i>	6
3	<i>Топография</i>	5
4	<i>Туристские узлы</i>	4
5	<i>Спортивное туристское многоборье</i>	11
6	<i>Спортивное ориентирование</i>	10
7	<i>Туристская стенгазета</i>	2
8	<i>Природоохранные акции</i>	2

<b>9</b>	<i>Походы выходного дня</i>	<b>8</b>
<b>10</b>	<i>Спортивные походы</i>	<b>19</b>
		<b>68</b>

## **Основы туризма и краеведения (34 ч)**

*1. Вводное занятие (1 ч).* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спец.снаряжением. 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. Краеведение (6 ч).* 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 отчёт 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!».

*3. Топография (5 ч).* 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 расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

*4. Туристские узлы (4 ч).* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

*5. Спортивное туристское многоборье (11 ч).* Спортивное туристское

снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*6. Спортивное ориентирование (10 ч).* 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. Приёмы 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 приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

*7. Туристская стенгазета (12 ч).* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, 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, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

*8. Природоохранные акции (2 ч).* 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 проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

*9. Походы выходного дня (8 ч).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки

навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

*10. Спортивные походы (19 ч).* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые 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, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фото отчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

## **Тематическое распределение материала**

### *1. Вводное занятие.*

- Цели и значение занятий туризмом и краеведением.
- Правила поведения и техника безопасности во время занятий.
- Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте.
- Нормы передвижения по дорогам.
- Правила обращения с огнём.
- Правила обращения с опасными инструментами и спец.снаряжением.
- Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

### *2. Краеведение.*

- 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 отчёт туристской группы

### *3. Топография .*

- Топографические карты и топографические знаки.
- Масштаб и легенда карты.
- Чтение топографических карт.

- Рисование топонимов.
- Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

#### *4. Туристские узлы.*

- Узлы и их применение в туризме.
- Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п.

#### *5. Спортивное туристское многоборье.*

- Спортивное туристское снаряжение.
- Страховки и самостраховки.
- Преодоление препятствий.
- Траверс склона с альпенштоком.
- Горизонтальный и вертикальный маятник.
- Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).
- Подъём по склону по перилам спортивным способом.
- Спуск по склону по перилам спортивным способом.

#### *6. Спортивное ориентирование.*

- 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).

#### *7. Туристская стенгазета.*

- Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, 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, посвящённого Всемирному дню туризма.
- Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

#### *8. Природоохранные акции.*

- 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.

#### *9. Походы выходного дня.*

-Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

#### *10. Спортивные походы.*

- Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация.

-Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые 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, отчёт о спортивном походе в МКК.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы содержания (выбрать нужное)	Виды деятельности (выбрать нужное)
Беседа Практикоориентированное занятие Экскурсионная прогулка. Конкурсы. Работа в группах Дискуссия	Игровая деятельность Познавательная деятельность Проблемно — ценностное общение Досугово — развлекательная деятельность Трудовая деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность Туристско-краеведческая деятельность

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик;
2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: веревка (10 мм.), веревка (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумары.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей СОШ № 23  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1

\_\_\_\_\_  
*подпись руководителя МО Ф.И.О.*

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Харченко О.В.  
*подпись* \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

