

Краснодарский край муниципальное образование Курганинский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 8 имени А.Ф.  
Романенко  
ст-цы Воздвиженской

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол № 1  
от «31 » августа 2023 г.  
председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Е.В. Боднарь

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кружок **«Юный турист»**

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-8 класс

Количество часов: 17 часов

Учитель: Бегларян Давид Каренович

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования

ст. Воздвиженская 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «туризм» разработана для занятий с учащимися 5-8 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

### **Цели и задачи программы.**

#### **Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:**

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

#### **В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:**

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
  - обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
  - формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
  - воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
  - выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
  - формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» . Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом, в нашей программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм» .

### **Адресат программы**

Программа кружка «Туризм» адресована: учащимся 11-14 лет, 5-8 <sup>ых</sup> классов.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Разновозрастная группа: (5-8 классы – девочки и мальчики). Проведение занятий всем составом группы.

### **Сроки освоения программы.**

. Продолжительность программы – 1 год;

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Место проведения.** Кабинет ОБЖ

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностными результатами изучения курса «являются:**

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

**Учащиеся получат возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

- экологического мышления;

- умений и навыков, способов ориентирования на

**Регулятивные УУД:**

**Учащиеся научатся:**

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

**Учащиеся получат возможность научиться:**

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

**Коммуникативные УУД;**

**Учащиеся научатся:**

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

**Учащиеся получат 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, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

**- Познавательные УУД.**

***Учащиеся научатся:***

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты ( по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5-8 классы.

### 1. Теоретическая подготовка .

Теоритические занятия. Ознакомление с историей туризма в России, Республике Коми с видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влиянии занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

#### **Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков**

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.

#### Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 5,6,7,8 классов, по возрасту занимающихся.

### 2. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков .

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

### 4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям .

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоритические занятия: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

### **5. Топография. Знаки аварийной сигнализации .**

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

Творческая работа. Работа в группах.

### **6. Спортивное ориентирование .**

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

### **7. Отработка этапов туристической полосы препятствий .**

#### **Работа на этапах туристической полосы препятствий:**

Отработка навыков завязывания туристических узлов.

Переправа по бревну со страховкой маятником.

Переправа верхним маятником.

Подъём – спуск по склону спортивным способом

Переправа по качающемуся бревну.

Изготовление носилок из жердей и одежды.

Переноска пострадавшего.

«Паутина».

«Бабочка».

«Ромб».

Переправа по бревну с шестом.

Параллельные верёвки.

Навесная переправа.

Спуск по вертикальным перилам.

Спуск по склону с само страховкой.  
Переправа по бревну с перилами.  
Укладка бревна.

## **9. Однодневные туристические походы .**

Походы по родной станции протяжённостью от 3 до 9 км.

### Практические занятия.

Подготовка к пешим туристическим походам.

Комплектование группы.

Цели и задачи путешествия.

Выбор маршрута.

Обязанности участников.

Подготовка снаряжения, укладка рюкзака.

Инструктаж по технике безопасности (оформление документов).

Совершенствование туристских умений и навыков в походе.

Изучение истории и природы родного края. Легенды и были родного края.

Ориентирование на местности. Преодоление препятствий в походе.

Проведение туристско-спортивных игр.

Приготовление пищи на костре

. Бивак.

Уборка территории

### Формы контроля.

Наблюдения.

Итоговый групповой анализ и разбор путешествий.

Оформление стендов путешествий.

Оформление стенгазеты.

Коллективная творческая работа – отчёт о походе.

**Тематическое планирование для 5-8 классов.**

№ П/П	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма	Место проведения	Форма контроля
			Все го	Тео рия	Пра кти ка			
1	Теоритическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.	1	1	-	Беседа Оформление документов	Кабинет ОБЖ	Опрос
		Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	1	1	-	Презентация. Беседа.	Кабинет ОБЖ	Опрос. Творческое задание.
		Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	Беседа.	Кабинет ОБЖ	Опрос.
		Правила, судейство и организация соревнований.	1		-	Беседа. Просмотр видео архива	Кабинет ОБЖ	Тест.
		Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Экскурсия. Презентация.	Туристический клуб.	Создание презентаций.
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	1	-	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Практическое задание.
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	-	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение.

	жизненно важных навыков.							Вынесение оценочных суждений.
		Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	1	-	1	Работа в группах	Спортивный городок	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров.	1	-	1	Соревнования.	Стадион	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре

		Упражнения для развития быстроты.	1	-	1	Соревнования	Спортивный зал. Стадион.	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре
		Спортивные и подвижные игры	1	-	1	Игра. Соревнования.	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений.  Внутригрупповые игры.  Матчи между командами.

3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	-	1	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.
		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре.
		Развитие прыгучести	1	-	1	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.

		Подвижные игры,	1	-	1	Игра	Спортивный зал.	Внутригрупповые игры. Наблюдение.
		Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	1	-	1	Игра.	Спортивный зал. Туристический городок.	Практические задания.
4	Однодневные туристические походы	Подготовка к туристическим походам	1	1		Беседа. Оформление документов.	Кабинет ОБЖ.	Опрос. Практическое задание. Творческое задание.
		<b>Всего</b>	<b>17</b>		<b>17</b>			

### Список используемой литературы.

- . Пора в поход./ Минделевич С.В. – М.: Мол. Гвардия, 1985 г. – 144 с., ил.
- . Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.
- . Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов.
- . Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
- . Туристско- краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей/ И.А. Верба, Я.Б. Галкин, А.П. Радищев и др., Под ред. В.В. Титова.- М.: Просвещение, 1988. 160 с.: ил.
- . Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях/Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М.: ООО «ТД» Издательство Мир книги, 2006. – 320 с.:ил.
- . Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
- . Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. –Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 635с.- Библиотека учителя.

Приложение 1  
Почасовое планирование занятий внеурочной деятельности «Туризм»  
на 2018-2019 учебный год  
5-8 классы

<b>Номер занятия п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Роль и место туризма в физическом воспитании.	2
2	Туристическое оборудование. Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	2
3	Спортивное ориентирование. Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	2
4	Спортивное ориентирование. Игры на местности.	2
5	Влияние физических упражнений на организм.	2

<b>6</b>	Правила, судейство и организация соревнований.	<b>2</b>
<b>7</b>	Оборудование и инвентарь. ОФП. Развитие гибкости.	<b>2</b>
<b>8</b>	Упражнения для развития специальной выносливости. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>9</b>	Подготовка к однодневному туристическому походу.	<b>3</b>
<b>10</b>	Однодневный туристический поход.	<b>12</b>
<b>11</b>	Работа с топографической картой и компасом.	<b>2</b>
<b>12</b>	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации. Определение азимута на предмет.	<b>2</b>
<b>13</b>	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>14</b>	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	<b>2</b>
<b>15</b>	Изучение прав и обязанностей судей.	<b>2</b>
<b>16</b>	Судейство школьных туристических соревнований «Полоса препятствий».	<b>2</b>
<b>17</b>	Подготовка к походу, соревнованиям.	<b>2</b>
<b>18</b>	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	<b>2</b>
<b>19</b>	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	<b>3</b>
<b>20</b>	Двухдневный туристический поход.	<b>24</b>
<b>21</b>	Упражнения для развития силы и ловкости. Подвижные игры.	<b>2</b>
<b>22</b>	Упражнения для развития быстроты. Спортивные и подвижные игры.	<b>2</b>
<b>23</b>	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	<b>2</b>
<b>24</b>	Спортивные и подвижные игры.	<b>2</b>

<b>25</b>	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	<b>2</b>
<b>26</b>	Отработка навыков завязывания туристических узлов. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	<b>2</b>
<b>27</b>	Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка».	<b>2</b>
<b>28</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>
<b>29</b>	Развитие прыгучести.	<b>2</b>
<b>30</b>	«Ромб». Подъём по склону с командной страховкой.	<b>2</b>
<b>31</b>	Траверс склона.	<b>2</b>
<b>32</b>	Спуск по склону с само страховкой. Наведение и снятие перил.	<b>2</b>
<b>33</b>	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	<b>3</b>
<b>34</b>	Двухдневный туристический поход.	<b>24</b>
<b>35</b>	Укладка бревна.	<b>2</b>
<b>36</b>	Наведение вертикальных перил. Спуск по вертикальным перилам.	<b>2</b>
<b>37</b>	Снятие вертикальных перил. Переправа по бревну со страховкой маятником. Переправа верхним маятником.	<b>2</b>
<b>38</b>	Переправа по бревну с перилами. Параллельные верёвки.	<b>2</b>

<b>39</b>	Переправа по гати. Подъём – спуск по склону спортивным способом. Переправа по качающемуся бревну. Переправа по бревну с шестом.	<b>2</b>
<b>40</b>	Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	<b>2</b>
<b>41</b>	Точное ориентирование на коротких отрезках. Игры на местности.	<b>2</b>
<b>42</b>	Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию.	<b>2</b>
<b>43</b>	Соревнования по спортивному ориентированию.	<b>2</b>
<b>44</b>	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	<b>3</b>
<b>45</b>	Двухдневный туристический поход.	<b>24</b>

## Приложение 2

### Оборудование и инвентарь.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Верёвка туристическая 10 мм.	<b>300 м</b>
<b>2.</b>	Системы страховочные	10 шт.
<b>3.</b>	Карабины туристические	30 шт.
<b>4.</b>	Компас (турист)	10 шт.
<b>5.</b>	Палатки	8 шт.
<b>6.</b>	Спальные мешки	14 шт.
<b>7.</b>	Коврики туристические	14 шт.
<b>8.</b>	Рюкзаки	8 шт.
<b>9.</b>	Котлы алюминиевые	2 шт.
<b>10.</b>	Костровое приспособление	1
<b>11.</b>	Стенка гимнастическая	6 шт.
<b>12.</b>	Скамейка гимнастическая жесткая	8 шт.

13.	Маты гимнастические	11 шт.
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	11 шт.
15.	Мяч малый (теннисный)	15 шт.
16.	Скакалка гимнастическая	23 шт.
17.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6 шт.
18.	Мячи баскетбольные	14 шт.
19.	Мячи волейбольные	11 шт.
20.	Мячи футбольные	2 шт.
21.	Верёвки для вязки узлов 6 мм.	11 шт.
22.	Ромб	1 шт.
23.	Планшеты туристские	14 шт.
24.	Жумар	3 шт.
25.	Спусковое устройство.	6 шт.
26.	Каски туристические.	6 шт.
27.	Компьютер.	1 шт.
28.	Мультимедийный проектор.	1 шт.
29.	Экран для проектора.	1 шт.
30.	Перекладина.	1 шт.
31.	Тренажёр универсальный - для развития мышц плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц ног.	1 шт.
32.	Носилки медицинские.	1 шт.
33.	Лабиринт	1 шт.
34.	Канат	1 шт.