

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 28 имени Кавалера Ордена Красной Звезды С.Ф.  
Уразлина городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от 31 августа 2018 года

Проверено:  
И.о. заместителя директора  
по УВР  
 Н.Н. Мамедова  
30.08.2018 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №28  
г.о. Сызрань  
 О.Ю. Тюкова  
31 августа 2018 года



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год: 2018-2019

Предмет: внеурочная деятельность «Юный турист»

Класс: 6-9

Ступень обучения: основное общее образование

Уровень: базовый

Количество часов: 136 часов

Учитель: Карсунцева Светлана Александровна

2018-2019 уч. год

## **I. Пояснительная записка.**

Самодетельный туризм – трудоёмкий, 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 родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Важно создать для учащихся пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Необходимо поддерживать природное любопытство учащихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога школьники могут

научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Программа внеурочное туристической деятельности учащихся (общий объем 170 часов) ориентирована на младших подростков (5-9 класс) В соответствии с этим в программе выделены 2 модуля.

1-й модуль «Введение в туризм» (Объем 68 часов) Рассчитан на 2 года, исходя из 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-6 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, развитие физических качеств, воспитание самостоятельности.

2-й модуль. «Основы туризма и краеведения». (Объем 102 часа) Рассчитан на 3 года, исходя из 1 час в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 7-9 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями, формирование адекватной самооценки, воспитание чувства ответственности.

Тематическое планирование разработано в соответствии с программой «Туристско-краеведческой деятельности» (авторы П. В.Степанов, С. В.Сизяев, Т. С.Сафронов) М., Просвещение 2011 г.

Туристско-краеведческая деятельность включает в себя кружковые, факультативные, секционные, клубные и прочие занятия по отработке специальных умений, краеведческие экскурсии; туристические поездки; походы выходного дня; туристские многодневные походы, спортивные туристские походы, туристско-краеведческие экспедиции, природоохранные и природовосстановительные экспедиции.

Подведение итогов работы деятельности обучающихся может быть организовано в течении всего учебного года в различных форматах общественной презентации (выставки, конкурсы, конференции).

**Цель программы:** оказание помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивном туризме.

**Задачи:** - научить знаниям, умениям и навыкам спортивного мастерства, обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного туризма.

- выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие высоким достижениям в спортивном туризме.
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта ЗОЖ.
- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели.
- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание.
- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях.
- получение учащимися основных навыков краеведческой работы.
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологического мышления.

## II. Учебно-тематический план.

1 год обучения 5 класс.

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
	<b><u>«Введение в туризм»</u></b>	34	20	14
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2	Поход-знакомство	4	1	3
1.3	Безопасность юного туриста	4	4	-
1.4	Быт юного туриста	4	4	-
1.5	Кухня юного туриста	5	2	3
1.6	Песни юного туриста.	3	3	-
1.7	Легенды и были родного края	13	5	8

2 год обучения 6 класс.

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
	<b><u>«Введение в туризм»</u></b>	34	12	22
1.1	Ориентирование на местности	6	2	4
1.2	Топография	4	4	-
1.3	Туристские узлы и их назначение	4	4	-
1.4	Преодоление препятствий	6	-	6
1.5	Туристские игры	2	-	2
1.6	Туристская стенгазета	2	2	-
1.7	Природоохранные акции	4	-	4
1.8	Поход выходного дня	6	-	6

**3 год обучения 7 класс.**

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
	<b>«Основы туризма и краеведения»</b>	34	13	21
2.1	Вводное занятие	1	1	-
2.2	Краеведение	7	5	2
2.3	Топография	6	1	5
2.4	Туристские узлы	4	2	2
2.5	Спортивное туристское многоборье	6	-	6
2.6	Спортивное ориентирование	4	-	4
2.7	Туристская газета	2	2	-
2.8	Природоохранные акции	4	2	2

**4 год обучения 8 класс.**

№	Название модуля, тем	Всего часов	Количество часов	
	<b>«Основы туризма и краеведения»</b>	34	7	27
2.1	Краеведение	6	3	3
2.2	Топография	6	1	5
2.3	Спортивное туристское многоборье	8	-	8
2.4	Спортивное ориентирование	8	-	8
2.5	Природоохранные акции	6	3	3

**5 год обучения 9 класс.**

<b>№</b>	<b>Название модуля, тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Количество часов</b>	
	<b>«Основы туризма и краеведения»</b>	34	4	30
2.1	Краеведение	6	2	4
2.2	Спортивное туристское многоборье	12	2	10
2.3	Спортивное ориентирование	10	-	10
2.4	Природоохранные акции	6	-	6

### **III. Содержание программы**

#### Модуль 1. Введение в туризм.

1.1. Вводное занятие. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: уклада рюкзака "вслепую", бег в спальных мешках, переправа через "болото" по "кочкам" и т. п. Туристские песни под гитару.

1.2. Поход-знакомство. 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, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт 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 пересечённой 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: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведённой работы и т. п. Фотоотчёт о состоявшемся походе "Наше первое приключение".

1.3. Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.4. Быт юного туриста. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь.



Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

1.5. Кухня юного туриста. 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 канатами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

1.6. Песни юного туриста. Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланцберга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии. Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

1.7. Легенды и были родного края. Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т. п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подготовительная беседа (куда идём, зачем идём, как себя ведём, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведённой экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию). Экскурсии и походы выходного дня к местам интересных исторических событий.

1.8. Ориентирование на местности. 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. Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

1..10 Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпван и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс "Узелок завяжется - узелок развяжется."

1.11. Преодоление препятствий. 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 при помощи верёвки. Подъем по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.12. Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.13. Туристская стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

1.14. Природоохранные акции. 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. Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов

животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной реки с целью отработки навыков преодоления препятствий.

## Модуль 2. Основы туризма и краеведения

2.1. Вводное занятие. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятия. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. 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. 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!».

2.3. Топография. 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.

2.4. 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. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствия.

2.5. 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. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятие перил.

2.6. 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). 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.

2.7. 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, посвящённому Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорегиона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

2.8. Природоохранные акции. Анкетный опрос школьников, родителями и жителями 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 учащимися младших классов.

2.9.. 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.

2.10 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. 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 фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

## **VI. Предполагаемые результаты реализации программы.**

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 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; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтёрской (добровольческой) деятельности.

## **V. Формы и виды контроля.**

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.
2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.

#### 4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы