

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.



Программа курса внеурочной деятельности
«Юные туристы»
7 – 8 класс

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Лузгин А.В.,
учитель математики

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Юные туристы» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании требований, отраженных в Приказе Министерства образования науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.12.14г.), на основании Образовательной программы МАОУ СШ 2 на уровне основного общего образования. Программа составлена также на основе анализа авторских программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы – краеведы» авторы: Дмитрий Витальевич Смирнов, Юрий Сергеевич Константинов, Анатолий Григорьевич Маслов.

Программа предназначена для обучающихся 7-8 классов, рассчитана на 2 года, на 2 занятия в неделю.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний о значимости туризма, понимание туристических законов для повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своим учителем (во внеучебной деятельности) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям туризма, ценностного отношения к своей деятельности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне группы при выполнении практических заданий и решении ситуационных задач. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных практических знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного выполнения упражнений в совместной деятельности и индивидуально. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с коллективом в целом и в малой группе в частности, умение применять полученные знания и умения для своего развития.

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2-3 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе в летний период.

Ожидаемый результат после 4 года обучения:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь подготавливать и проводить туристические походы;
- уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;
- знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- знать методику судейства отдельных этапов;

Способы оценки результатов

Целеобразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край». «Охрана природы». «Туристские возможности Красноуфимского района», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов); участие в проектной деятельности и пр.

Формы организации и виды деятельности

Программы каждого года занятий рассчитаны на 70 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раз в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1 день. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в

форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма - (1ч).

Теория: Цели и значение 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 специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

2. Краеведение – (2ч). Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Краснодарского края.

Теория: 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».

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Топография - (2ч). Топографическая подготовка, условные знаки.

Теория: 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 съемка местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

4. Туристские узлы -(10ч). Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной

проводник, австрийский проводник, восьмерка, 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 препятствий.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

5. Спортивное туристическое многоборье - (6ч).

Теория: Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование - (13ч).

Теория: 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. Движения 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. Туристическая стенгазета - (2ч).

Теория: Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященному Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции - (2ч).

Теория: Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. 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. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и

проведённой акции учащимся младших классов.

9. Походы выходного дня - (16ч).

Практика: Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

10. Спортивные походы - (16ч).

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов).

2 год обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края (1 ч.).

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности (2 ч.).

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации (2 ч.).

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. *Практика:* анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

IV. Снаряжение (10 ч.).

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш,

«подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак (2ч.).

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе (2ч.).

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы (6 ч.).

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (13 ч.).

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на

заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка (16 ч.).

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

X. Туристские походы (16 ч.).

Практика: Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов).

тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
I	Вводное занятие.	1	1	0
II	Краеведение.	2	1	1
III	Туристические узлы.	10	5	5

IV	Топография.	2	1	1
V	Спортивное туристическое многоборье	6	1	5
VI	Туристическая стенгазета	2	2	-
VII	Природоохранные акции	2	2	-
VIII	Спортивное ориентирование.	13	2	11
IX	Походы выходного дня	16	1	15
X	Спортивные походы	16	1	15
	Итого:	70	17	53

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	1	-
II	Окружающая среда и факторы опасности	2	1	1
III	Экстремальные природные ситуации	2	1	1
IV	Снаряжение	10	5	5
V	Аварийный бивак.	2	1	1
VI	Обеспечение питанием в походе	2	1	1
VII	Доврачебная помощь силами группы	6	1	5
VIII	Ориентирование в сложных погодных условиях.	13	2	11

	Ориентирование по компасу			
IX	Техническая подготовка	16	1	15
X	Туристские походы	16	1	15
	Итого:	70	15	55