

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ №33"**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании Педагогического  
совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «28» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ "СОШ №33"

\_\_\_\_\_  
Короленко Ю.Ю.  
Приказ №133/3 от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**  
**«Туризм»**  
для обучающихся 5-9 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самодеятельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает школьников переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам);
- в самореализации (в раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

**Актуальность** программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а 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.).

Педагогам важно создать для учащихся пространство личностного самоутверждения, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых. 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 поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы

Заниматься в кружке может каждый желающий школьник 5-х классов, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующими: спортивный зал для ОФП, технического совершенствования и полевые условия для оттачивания туристской техники на местности.

Спортивный инвентарь для кружка может быть следующим: верёвки (диаметр 10 мм), верёвка (6 мм), страховочные системы, карабины, палатки, рюкзаки, компас, котелки и т.д.

Вне зависимости от программы занятий кружка группы могут состоять как из мальчиков так и из девочек, а так же возможно наличие смешанных групп.

Учитель проводящий занятия должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с его родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений в процессе занятий; по результатам контрольных упражнений.

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности учащихся (общий объём 68 часа) ориентирована на детей возрастных категорий: 5-7 классы и 8-9 классы. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

### **Общая характеристика курса**

Туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-9 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность туризма в связи с географическим положением города Краснодар у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования, занятия в кружках.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя:

1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (объём 34 часов). Рассчитан на 2 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-7 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников 5-7 классов и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (объём 34 часов).

Рассчитан на 1 год обучения, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 8-9 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия 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 программы:**

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста 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;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

#### **Задачи:**

##### обучающие:

- 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, воспоминаний старожилов, ветеранов;

##### воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

##### развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

## Описание места курса в учебном плане

Уровень воспитательных результатов  Вид внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
спортивно – оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), организуемые педагогом.		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме		
Туристско – краеведческая деятельность	Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке специальных умений; краеведческие экскурсии; туристские поездки		
	Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы		
	Туристско – краеведческие экспедиции; поисково – краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции		

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Туризм»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Туризм», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

### *В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

### *В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

### *В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

### *В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

### *В области физической культуры:*

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и

личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

#### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

#### *В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

#### *В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

#### *В области эстетичной культуры:*

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

#### *В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;

- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;

- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;

- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;

*В области физической культуры:*



- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

### **Содержание программы.**

#### *Разделы учебной программы:*

1. Краеведение
2. Топография
3. Спортивный туризм
4. Спортивное ориентирование

1. *Краеведение* - в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

2. *Топография* - топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

3. *Спортивный туризм* - спортивное туристское снаряжение, страховки, самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

4. *Спортивное ориентирование* - правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории пришкольного парка.

**Тематическое планирование 1-й модуль – «Начало туризма и краеведения»  
(для учащихся 5-7 классов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количес тво часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Элек-е(цифро-е) Обр. ресурсы</b>
1.	Вводное занятие	1		<a href="https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov0.htm">https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov0.htm</a> <a href="https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html">https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html</a> <a href="https://www.google.com/search?sca_esv=600230854&amp;sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJ167ASYhfCKPnhw:1705844323600&amp;q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&amp;biw=623&amp;bih=557&amp;dpr=1.62">https://www.google.com/search?sca_esv=600230854&amp;sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJ167ASYhfCKPnhw:1705844323600&amp;q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&amp;biw=623&amp;bih=557&amp;dpr=1.62</a>
2.	Поход – знакомство	1		
3.	Поход – знакомство	1		
4.	Безопасность юного туриста	1		
5.	Безопасность юного туриста	1		
6.	Быт юного туриста	1		
7.	Быт юного туриста	1		
8.	Быт юного туриста	1		
9.	Кухня юного туриста	1		
10.	Кухня юного туриста	1		
11.	Ориентирование на местности	1		
12.	Ориентирование на местности	1		
13.	Ориентирование на местности	1		
14.	Топография	1		
15.	Топография	1		
16.	Топография	1		
17.	Туристские узлы и их назначения	1		
18.	Туристские узлы и их назначения	1		
19.	Туристские узлы и их назначения	1		
20.	Туристские узлы и их назначения	1		
21.	Туристские узлы и их назначения	1		
22.	Туристские узлы и их назначения	1		
23.	Туристские узлы и их назначения	1		
24.	Преодоление препятствий	1		
25.	Преодоление препятствий	1		
26.	Преодоление препятствий	1		
27.	Преодоление препятствий	1		
28.	Преодоление препятствий	1		
29.	Преодоление препятствий	1		
30.	Походы выходного дня	1		
31.	Походы выходного дня	1		
32.	Походы выходного дня	1		
33.	Походы выходного дня	1		
34.	Походы выходного дня	1		
<b>ИТОГО: 34 ч.</b>				

**Тематическое планирование 2-й модуль – «Начало туризма и краеведения»  
(для учащихся 8-9 классов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количес тво часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Элек-е(цифро-е) Обр. ресурсы</b>
1.	Вводное занятие	1		<a href="https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov0.htm">https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov0.htm</a> <a href="https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-onem-znat/.html">https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-onem-znat/.html</a> <a href="https://www.google.com/search?sca_esv=600230854&amp;sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJl67ASYhfCKPnhw:1705844323600&amp;q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&amp;biw=623&amp;bih=557&amp;dpr=1.62">https://www.google.com/search?sca_esv=600230854&amp;sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJl67ASYhfCKPnhw:1705844323600&amp;q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&amp;sa=X&amp;ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&amp;biw=623&amp;bih=557&amp;dpr=1.62</a>
2.	Краеведение	1		
3.	Краеведение	1		
4.	Краеведение	1		
5.	Краеведение	1		
6.	Краеведение	1		
7.	Топография	1		
8.	Топография	1		
9.	Топография	1		
10.	Топография	1		
11.	Туристские узлы	1		
12.	Туристские узлы	1		
13.	Туристские узлы	1		
14.	Туристские узлы	1		
15.	Туристские узлы	1		
16.	Туристские узлы	1		
17.	Туристские узлы	1		
18.	Туристские узлы	1		
19.	Спортивное ориентирование	1		
20.	Спортивное ориентирование	1		
21.	Спортивное ориентирование	1		
22.	Спортивное ориентирование	1		
23.	Спортивное ориентирование	1		
24.	Спортивное ориентирование	1		
25.	Спортивное ориентирование	1		
26.	Спортивное ориентирование	1		
27.	Спортивное ориентирование	1		
28.	Спортивное ориентирование	1		
29.	Спортивное ориентирование	1		
30.	Походы выходного дня	1		
31.	Походы выходного дня	1		
32.	Походы выходного дня	1		
33.	Походы выходного дня	1		
34.	Походы выходного дня	1		
<b>ИТОГО: 34 ч.</b>				

## **Материально-техническое обеспечение:**

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.

ЦОР:

[https://tourlib.net/books\\_tourism/bogolubov0.htm](https://tourlib.net/books_tourism/bogolubov0.htm)

<https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/turizm-i-vsechto-nuzhno-o-nem-znat/.html>

[https://www.google.com/search?sca\\_esv=600230854&sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJ167ASYhfCKPnhw:1705844323600&q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&sa=X&ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&biw=623&bih=557&dpr=1.62](https://www.google.com/search?sca_esv=600230854&sxsrf=ACQVn09XmdneJbpIaEaJ167ASYhfCKPnhw:1705844323600&q=%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&sa=X&ved=2ahUKEwj858ynze6DAxVAKRAIHQtGDxIQ1QJ6BAhDEAE&biw=623&bih=557&dpr=1.62)