

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
МБОУ «Средняя школа №37»
(МБОУ СШ №37)

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2023г. №399-п

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Азбука туризма»
6-7 классы
Срок реализации: 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности «Азбука туризма» является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя школа №37». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности туристической и физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты (личностные и предметные)			
Характеристика деятельности			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Интеллектуальная активность – интеллектуальные навыки, позволяющие учащемуся самостоятельно и ответственно принимать решения в ситуациях выбора. Формирование навыков работы по образцу при консультативной помощи учителя.	Исследование и отбор необходимой информации.	Уметь работать с информацией – находить, анализировать, управлять, оценивать и представлять информацию.	Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Уметь различать топографические знаки, ориентироваться по компасу и местным признакам.	Добывать недостающую информацию с помощью карт и знаков	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.
Воспитание	Показывать	Организовывать и	Уметь определять

патриотизма и уважения к Отечеству, к родному краю.	ценность географической и исторической информации для человека.	планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	понятия, строить умозаключения и делать выводы. Применять методы информационного поиска.
Формирование устойчивой мотивации к обучению на основе алгоритма выполнения задачи.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Уметь сотрудничать, слышать, слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, взаимно контролировать Действия друг друга, уметь договариваться, правильно выражать свои мысли в речи, уважать в общении и сотрудничестве своего товарища и самого себя.	Осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.
Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками.	Проектировать маршрут преодоления затруднений в обучении через включение в новые виды деятельности.

Метапредметные УУД:

Учащийся должен *уметь*:

ставить учебную задачу под руководством учителя;
 планировать свою деятельность под руководством учителя;
 работать в соответствии с поставленной учебной задачей;
 работать в соответствии с предложенным планом;
 выделять главное, существенные признаки понятий;
 участвовать в совместной деятельности;
 высказывать суждения, подтверждая их фактами;
 искать и отбирать информацию в учебных и справочных пособиях, словарях;
 составлять описания объектов;
 составлять простой план;
 работать с текстом и нетекстовыми компонентами;
 оценивать работу одноклассников.
 сравнивать полученные результаты с ожидаемыми;
 определять критерии для сравнения фактов, явлений, событий, объектов;
 сравнивать объекты, факты, явления, события по заданным критериям;
 классифицировать информацию по заданным признакам;
 создавать тексты разных типов (описательные, объяснительные) и т. д.
 самостоятельно приобретать новые знания и практические умения;
 организовывать свою познавательную деятельность определять ее цели и задачи, выбирать способы достижения целей и применять их, оценивать результаты деятельности;
 вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации, ее преобразование, классификацию, сохранение, передачу и презентацию;
 работать с текстом: составлять сложный план, логическую цепочку, таблицу, схему, создавать тексты разных видов (описательные, объяснительные).

Программа предусматривает достижения 3 уровней результатов:

<i>Первый уровень результатов</i>	<i>Второй уровень результатов</i>	<i>Третий уровень результатов</i>
Предполагает учащимися приобретение новых знаний, опыта решения задач по направлению: спортивно-оздоровительному. Результат выражается в	Предполагает повышение интереса школьников к изучению географии родного края, актуализация знаний из курсов географии, биологии, истории, экологии, литературы, отражающие	Предполагает применение полученных знаний на практике. Итоги реализации программы представлены через: участие в конкурсах и викторинах,

понимании детьми сути туристической деятельности, поэтапно решать предстоящие задачи.	вопросы туризма и краеведения.	туристско-краеведческой олимпиаде, туристических соревнованиях, школьном турслёте.
---	--------------------------------	--

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы туристической подготовки (13 часов).

1.1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитание самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристические нормативы и значки. «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, по туристскому многоборью.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и на тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3. Техника и тактика туристических этапов

Техника и тактика прохождения этапов (лично и командой): подъём, траверс, спуск по склону на схватывающем узле и с командной страховкой; переправа по бревну; переправа по навесной переправе; переправа по параллельной переправе; вязка узлов

Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.

1.4. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, слёту.

Определение целей и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.

1.6. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Значение дисциплины, при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Сигналы бедствия.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.7. Туристские слёты, соревнования, олимпиада

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и

особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов, соревнований, олимпиад.

Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.

1.8. Подведение итогов похода, соревнований, олимпиады.

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий, фильмов. Составление отчёта о походе. Организация выставки и итогового вечера.

Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.

2.Топография и ориентирование (8 часов).

2.1. Понятие о топографии и спортивной карте

Знакомство с топографической картой и с топографическими знаками.

Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты.Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков.

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю ,З ,В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Азимутальное кольцо.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

2.4. Компас. Работа с компасом

Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Типы компасов. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

3. Краеведение (5 часов).

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Предприятия края. Знаменитые люди края. Охрана памятников истории и культура. Охрана природы. Изучение законов об охране природы.

Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края. Проведение краеведческой викторины.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Экскурсия в краеведческий музей. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки.

Фотографирование в походе.

Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.

3.3. Изучение района путешествия.

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа).

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Личная гигиена туриста: Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Содержание походной аптечки. Составление походной аптечки. Перечень и назначение. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления. Желудочные заболевания. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка (4 часа).

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы системы). Мышцы их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение, разностороннее развитие спортсмена, успешное овладение техникой и тактикой.

Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.

Тематическое планирование курса «Азбука туризма»

№ занятия	Тема занятия	Теоретические часы	Практические часы	Формы контроля/ аттестации
Раздел 1. Основы туристической подготовки 13 часов				
1	Туристические путешествия, история развития туризма.	1		Вводный контроль.
2	Воспитательная роль туризма.	1		
3	Техника и тактика туристических этапов	1		
4	Практические занятия: Помощь преподавателю в наведении этапов. Прохождение этапов лично, командой, гонкой патрулей на время и без времени.		1	
5	Организация туристского быта	1		
6	Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.		1	
7	Подготовка к походу, слёту.	1		
8	Практические занятия: Изучение маршрута походов. Составление плана графика движения. Подготовка личного и общего снаряжения.		1	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	1		
10	Практические занятия: Отработка техники преодоления		1	

	естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.			
11	Практические занятия: Выступления в соревнованиях в качестве участников.		1	
12	Подведение итогов похода, соревнований.	1		Итоги соревнований
13	Практические занятия: Оформление туристического уголка, альбома, фото дневника. Подготовка выставки о работе. Обсуждение похода и подведение итогов, оформление документации. Подготовка итогового вечера.		1	
Раздел 2. Топография и ориентирование 8 часов				
14	Понятие о топографии и спортивной карте	1		
15	Практические занятия: Зарисовка топографических знаков (50 знаков), чтение топографической карты. Зарисовка новой группы топографических знаков. Топографический диктант. Разбор диктанта, повторение плохо усвоенных топографических знаков		1	Топографичес кий диктант.
16	Условные знаки.	1		
17	Практические занятия: Изучение местности изображения местных предметов,		1	

	знакомство с различными формами рельефов. Топографические диктанты, игры, мини соревнования.			
18	Ориентирование по горизонту, азимут. Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.		1	Построение на бумаге заданных азимутов.
19	Компас. Работа с компасом	1		
20	Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.		1	Ориентирование по компасу
21	Измерение расстояния Практические занятия: Измерение своего среднего шага (пары шагов). Построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.		1	
Раздел 3. Краеведение 5 часов				
22	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	1		
23	Практические занятия: Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Оформление отчётов и выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах		1	туристско-краеведческая олимпиада

	края. Проведение туристско-краеведческой олимпиады.			
24	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Практические занятия: Фотографирование в походе. Посещение музеев.		1	
25	Изучение района путешествия	1		
26	Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов. По району предстоящего похода.		1	
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 4 часа				
27	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.		1	
28	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки		1	
29	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.		1	

30	Приёмы транспортировки пострадавшего. Практические занятия: Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего		1	
Раздел 5. Общая физическая подготовка 4 часа.				
31	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.	1		
32	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.		1	Проверка дневника самоконтроля
33	Общая физическая подготовка.	1		Итоговый контрольчерез письменный срез (приложение)
34	Практические занятия: Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с сопротивлением, со скакалками, гантелями. Подвижные игры и эстафеты, лёгкая атлетика, лыжный спорт. Спортивные игры.		1	Соревнования
Итого:	34	14	20	