

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №18
поселок Солови Сулукского сельского поселения
Верхнебуринского муниципального района Хабаровского края

РАССМОТРЕНА
на заседании ТО
предметников № 1
«12» августа 2022 года

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР
 Иватулина Л.Н.
«30» августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
директор МБОУ ООШ №18
Приказ № 55
 Корнева В. П.
«15» августа 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТУРИЗМ»**

Срок реализации :1 год
Возраст учащихся: 11-15 лет

Составитель:
Дмитрова Е.И.

п.Солови 2022г

1. 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).

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 все возможные 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.

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.

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности учащихся (общий объём 175 часов) ориентирована на детей двух возрастных категорий: 5-6 классы и 7-9 классы. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи

Образовательные:

- формировать умения и навыки основ туристической подготовки;
- включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края;
- формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности;
- через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

Воспитательные:

- формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- воспитывать культуру поведения в обществе.

- воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- развивать туристское и спортивное мастерство;
- развивать физические качества;
- развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- развивать наставнические умения и навыки

3. Общая характеристика программы .

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 Сочи 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 70 часов). Рассчитан на 2 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-6 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников 5-6 классов и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (объём 105 часов). Рассчитан на 3 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 7-9 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.

4. Описание места программы в учебном плане

<p>Уровень воспитательных результатов</p> <p>вид внеурочной деятельности</p>	<p>Приобретение школьником новых социальных знаний</p>	<p>Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям</p>	<p>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</p>
<p>спортивно – оздоровительная деятельность</p>	<p>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.</p>		
	<p>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</p>		
	<p>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</p>		
<p>Туристско – краеведческая деятельность</p>	<p>Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке специальных умений; краеведческие экскурсии; туристские поездки</p>		

	Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы	
	Туристско – краеведческие экспедиции; поисково – краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции	

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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;
- Владение 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 телосложения 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 знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;

В область 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;

6. Содержание программы включает

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, само страховки. 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 и в кудепстинской лесополосе.

**7. Тематическое планирование
1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (для учащихся 5-6 классов)**

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	2	2	
2	Поход – знакомство	8	2	6
3	Безопасность юного туриста	7	3	4
4	Быт юного туриста	7	2	5
5	Кухня юного туриста	8	3	5
6	Ориентирование на местности	8	3	5
7	Топография	9	3	6
8	Туристские узлы и их назначения	9	4	5
9	Преодоление препятствий	4	-	4
10	Походы выходного дня	6	-	6
	Всего:	68	22	46

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (для учащихся 7-9 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов		часы аудиторных занятий		Часы вне-аудиторных активных занятий	
		7-8кл.	9кл.	7-8кл.	9кл.	7-8кл.	9кл.
1	Вводное занятие	2	1	2	1	-	-
2	Краеведение	11	6	10	4	1	2
3	Топография	10	6	3	2	7	4
4	Туристские узлы	11	5	3	2	8	3
5	Спортивное ориентирование	15	7	5	2	10	5
6	Походы выходного дня	19	8	-	-	19	8
	Всего:	68	34	23	11	47	23

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. Мультимедийная презентация «Туризм в Хабаровском крае»

9. Планируемые результаты программы.

Результаты внеурочной деятельности кружка «туризм» распределяются по двум 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 водоёмах, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения 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 гендерных 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, приобретение школьником самостоятельного 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 волонтерской деятельности. Развитие ценностного развития школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, его истории и народу, к труду, к другим людям.

№ ур ка	Раздел, тема	Кол- во Ча сов	Даты проведения и группы	Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			1		

			План	Факт		
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	1				Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов.
2	Виды туристской деятельности	1			Мультимедийная презентация	Описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения материала.
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	1			Мультимедийная презентация, рюкзак,	
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	1			спальник коврик, палатки, тент,	
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	1			катлы, костровые принадлежности	
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	1			Верёвка (диаметр 6 мм, длина 3м)	Описывают технику выполнения вязки узлов, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют различные узлы по их назначению в туристской технике, работают в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом одноклассникам.
7	Применение туристских узлов в туристской технике	1				
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	1				
9	Определение цели и района похода	1			Карта местности, компас	Применяют различные способы при определении места для совершения похода. Объясняют причину своего выбора.
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	1			Перекладина, скамейка, шведская стенка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, силы и верхнего плечевого пояса.
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	1			Рюкзак, кателки	Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление. Описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания. Описывают как важен питьевой режим в походе и к чему может привести его не выполнение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдают правила безопасности.
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	1			Гимнастические палки	
13	Питьевой режим в походе. ОФП	1			Набивные мячи	
14	Организация работы по развёртыванию и	1			Палатка, тент, костровые	Описывают технику

	свёртыванию лагеря				принадлежно сти. Костровые принадлежно сти	выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу). Дают логическое объяснение, схеме и очередности постановки лагеря, определяют желаемое время развёртывания и свёртывания лагеря. Устраняют характерные ошибки.
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	1				
16	Типы компасов, строение компасов	1			Компас	Описывают типы компасов, строение и принцип работы. Описывают способы определения местонахождения и способы определения цели которой необходимо достигнуть.
17	Работа с компасом, определение азимута	1				
18	Ориентирование на местности	1			Компас, карта местности	Самостоятельно выполняют ориентирование на местности. Проявляют коммуникативные способности при общении и одноклассниками. Проводят работу над ошибками.
19	Движение по азимуту	1				
20	Определение место положения	1				
21	Изучение топографических знаков	1			Спортивная карта местности, компас	Описывают все виды известных карт и масштабов, определение крутизны склона, рельефа, микрорельефа, определение азимута. Описывают существующие топографические знаки, пытаются найти их на местности. Выполняют передвижение по азимуту, определяют своё местоположение на карте самостоятельно. Проводят работу над ошибками и устраняют их
22	Топографические карты и их разновидности	1				
23	Прокладывание маршрута	1				
24	Определение крутизны склона	1				
25	Основные направления на стороны горизонта	1				
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	1				
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	1			Мультимедийная презентация	Изучают историю города Сочи, рельефа, географического положения. Климатических условий, растительного покрова, горных пород и т.д. описывают флору и фауну города Сочи, климатическое и географическое положение. Делают выводы о плюсах и минусах проживания в городе Сочи
28	Географическое положение города Сочи	1				
29	Рельеф территории города Сочи	1				
30	Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы	1				
31	Виды препятствий в туризме	1			Гимнастические маты, гимнастическ	Изучают виды препятствий в туризме, описывают, возможные варианты
32	Способы	1				

	преодоления, различных препятствий				ие скамейки, верёвка (диаметр 10 мм, длина 50 м)	преодоления этих препятствий. Выполняют преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью учителя. Описывают ошибки и устраняют их.
33	Растительный покров. Высотная зональность	1			Мультимедийная презентация	Изучают историю города Сочи, рельефа, географического положения. Климатических условий, растительного покрова, горных пород и т.д. описывают флору и фауну города Сочи, климатическое и географическое положение. Делают выводы о плюсах и минусах проживания в городе Сочи
34	Мини поход на территории школы	1			Рюкзак, спальник, коврик, палатки, тент, котелки, костровые принадлежности.	Выполняют все действия которые необходимо предпринимать в пешеходном походе при постановке лагеря, и его сворачиванию, с импровизированной кухней. Выполняют отдельные элементы постановки лагеря сообща, затем меняются станциями.