

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 города Пугачева Саратовской области
имени П.А. Столыпина»

«Утверждено»

Директор МОУ «СОШ №14 города
Пугачёва имени П.А. Столыпина»

_____ **И.В. Саленко**

Приказ № 215 от 30.28.2024г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
кружка «Юный турист»**

по спортивно-оздоровительному направлению
для учащихся 6-7-х классов (12-13 лет).

Срок реализации программы: 1 год.

Автор (составитель) программы:
Бикбаева Альфия Талхаевна
учитель физической культуры
высшей категории

2024 / 2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

Рабочая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

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.).

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.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Туризм и краеведение» (В.В. Шляков, 1982г.). Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», изд. 3 дополненное. Утверждены Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, М. "Просвещение" 1982, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный

подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, кубановедением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

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;

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 14 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает

самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения -35 часов (1 час в неделю);

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Спортивно туристское многоборье	10
3	Спортивное ориентирование	12
4	Спортивные походы	5
5	Топография	2
6	Туристические узлы	5
	Итого	35 ч

Тематическое планирование

№ п/п	№ занятия в разделе	Тема	Дата
Вводное занятие 1ч			
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Трудовая этика туриста. Туристское снаряжение(личное, групповое).	
2.	2.	Спортивное туристское снаряжение	
3.	3.	Узлы, их назначение и применение	
4.	4.	Страховки и самостраховки	
5.	5.	Преодоление препятствий	
6.	6.	Горизонтальный и вертикальный маятник	
7.	7.	Переправа по веревке с периллами(параллельные перила)	
8.	8.	Подъем по склону по перилам спортивным способом	
9.	9.	Спуск по склону по перилам спортивным способом	

10.	10.	Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой	
11.	11.	Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой	
12.	12.	Навесная переправа	
13.	1.	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды, обуви	
14.	2.	Техника ориентирования	
15.	3.	Измерение расстояния на местности(шагами, по времени, визуально)	
16.	4.	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.	
17.	5.	Движение по азимуту. Определение и контроль направления с помощью компаса и карты, по объектам местности.	
18.	6.	Разновидности карт: топографические, спортивные	
19.	7.	Спортивное снаряжение.	
20.	8.	Правила соревнования	
21.	1.	Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинированные	
22.	2.	Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категория сложности спортивных походов	
23.	3.	Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов	
24.	4.	Ориентирование на маршруте	
25.	5.	Хронометраж маршрута	
26.	6.	Краеведение на маршруте	
27.	7.	Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК	
28.	8.	Спортивные значки и разряды	
29.	9.	Подготовка и проведение похода по местам боев советской армии и ВОВ: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев, благоустройство братских могил	
30.	10.		
31.	11.		
32.	12.		
33.	13.		
34.	14.	Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	
35.	15.	Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся.	

Содержание

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. 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 -(5ч). 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 - (10ч).

Теория: Спортивное туристическое 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. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование - (12ч).

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. Спортивные походы - (5ч).

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).

Ожидаемые результаты работы по программе.

Первый уровень результатов: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Второй уровень результатов: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Третий уровень результатов: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, выполнять характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; принимать участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы

Программа учебной дисциплины «Пешеходный туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 15 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Штормовой костюм - 15 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 15 пар.
6. Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 15 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 15 пар.
8. Система страховочная - 15 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Курвиметр - 2 шт.
14. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
16. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
17. Шлем защитный - 15 шт.
18. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка
«Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия
«Подготовка к походу»

5. Методическая разработка занятия
«Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Рекомендуемые экскурсии Лабинского района
7. Маршруты ст. Баракаевской, Мостовского района (в разработке)
8. Научно-исследовательская работы учащихся
9. Введение в программу «Пешеходный туризм»
10. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
11. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
 2. Программа физического воспитания. Автор Г.И. Погадаев
Стандарты второго поколения. Внеурочная деятельность школьников. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991г.;
 3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар,2011.
- Информация из интернета
4. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
 5. Антропов К., Шибяев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
 6. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. М, 1999.
 7. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
 8. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
 9. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
 10. Инструкция (приказ N 293 от 13.07.92), М. , 1992.
 11. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. , ЦДЮТур, 1997.
 12. Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
 13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
 14. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 1988.
 15. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
 16. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
 17. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
 18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.
 19. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
 20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
 21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
 22. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
 23. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
 24. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
 25. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
 26. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 1995.

27. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2000.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
29. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
30. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.