

Муниципальное образование Белореченский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени В.В. Маяковского  
города Белореченска

 УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.Б. Родькина

## **Рабочая программа внеурочной деятельности «Туризм и краеведение»**

### **5-7 классы**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Туризм»  
составлена на основании ООП СОО Муниципальное  
бюджетное общеобразовательное учреждение г. Белореченск  
"Средняя общеобразовательная школа № 3"**

**2023- 2024 уч. год**

## 1. Результаты освоения курса «Краеведческий туризм»

Сформулированные цели реализуются через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность спортивного туризма заключается в том, что многие предметные знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
Внутренняя позиция школьника	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</li> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития туризма и общественной практики;</li> <li>• развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</li> </ul>	<i>внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний</i>

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Познавательные универсальные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение анализировать объекты с целью освоения курса	
- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;	<i>сформировать концепцию спортивного туризма</i>
Умение выбрать основание для сравнения объектов	
- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;	<i>пользоваться краеведческой литературой</i>
Умение выбрать основание для классификации объектов	
- нормам поведения юных туристов на экскурсии, в походе;	<i>осуществлять контроль самостоятельно выбирая критерии</i>
Умение доказать свою точку зрения	
- основным понятиям спортивного туризма	<i>строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей</i>
Умение определять последовательность событий	
- устанавливать последовательность событий при изучении условных знаков спортивных	<i>устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие</i>

карт	элементы
<b>Умение определять последовательность действий</b>	
определять последовательность выполнения действий при преодолении естественных препятствий при помощи туристской техники	<i>определять последовательность выполнения действий, составлять инструкцию (алгоритм) к выполненному действию</i>
<b>Умение понимать информацию, представленную в неявном виде</b>	
понимать информацию, представленную в неявном виде при соблюдении техники безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях	<i>понимать информацию, представленную в неявном виде</i>

**Регулятивные универсальные действия**

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
<b>Умение принимать и сохранять учебную цель и задачи</b>	
Принимать и сохранять учебные цели и задачи	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>
<b>Умение контролировать свои действия</b>	
осуществлять контроль при физических нагрузках	<i>Осуществлять контроль на уровне произвольного внимания</i>
<b>Умения планировать свои действия</b>	
планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	<i>планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации в новом учебном материале</i>
<b>Умения оценивать свои действия</b>	
оценивать правильность выполнения действия на уровне ретроспективной оценки	<i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>

**- Коммуникативные универсальные действия**

<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
<b>Умение объяснить свой выбор</b>	
строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора	<i>строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы</i>
<b>Умение задавать вопросы</b>	
формулировать вопросы	<i>формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы «Спортивный туризм» являются следующие **знания**:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы.

Учения:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка).

**Навыки:**

- преодоления препятствий на дистанциях 5 класса;
- вязки туристских узлов;

### Содержание курса «Краеведческий туризм»

Программа внеурочного курса «Спортивный туризм» для учащихся 5 - 7 классов - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий. Рассчитана на 102 часов (1 раз в неделю, 2 года обучения) и предназначена в качестве курса по выбору спортивно-туристического цикла общеинтеллектуального направления для учащихся 5-7 классов. Форма занятий – очная.

#### 1 год обучения (34 часа)

##### 1 Общая подготовка - 2 часа.

###### 1. Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

###### 1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

##### 2 Основы туристской подготовки - 5 часов.

###### 2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в

рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

### ***2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.***

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.**

### ***3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.***

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

### ***3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.***

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

### ***3.3 Техника преодоления препятствий.***

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

## **4. Топография и ориентирование – 8 часов.**

### ***4.1 Топографическая и спортивная карта.***

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

### ***4.2. Компас. Работа с компасом.***

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

#### **4.3. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

##### Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

#### **4.4. Способы ориентирования.**

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

#### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

##### Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

### **5. Краеведение – 1 час.**

#### **5.1 История города.**

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Гресьальдика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Белореченска. Памятники скульптуры и архитектуры.

#### **5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

**6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 3 часа.**

#### **6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.**

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

#### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

## **2 год обучения (34 часа)**

**Общая подготовка - 2 часа.**

### **1. Введение.**

Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Виды туризма. Требования к форме одежды на занятиях разными видами туризма. Пешеходный туризм – вид спорта. Классификация походов

#### **1.2 Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения на тренировках на пересеченной местности. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Запасные варианты и аварийные сходы. Правила движения в горах.

### **2. Основы туристской подготовки - 5 часов.**

#### **2.1. Подготовка к походу.**

Отличие походов разных видов туризма. Цели и задачи пешеходного похода. Разработка маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в пешеходных походах. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для пешеходного похода. Правила размещения бивуаков. Виды снаряжения и средства передвижения. Требования к одежде и обуви в пешеходном походе.

Отличие меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о заброске.

Установка лагеря. Хронометраж в походе. Газовая горелка. Принадлежности для приготовления пищи на горелке. Правила использования горелки. Меры безопасности.

Приготовление еды на горелке. Установка тенда.

### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

Правила безопасного поведения в пешеходном походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.**

### **3.1 Снаряжение туриста-пешеходника.**

Самостраховка и страховка. Передвижение с альпенштоком. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Виды страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром, спусковые системы. Их применение. Отличие основной веревки от вспомогательной. Отличие улов проводники от связывания концов веревок одинакового и разного диаметра. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами и спусковыми системами.

### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.**

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

### **3.3 Техника преодоления препятствий.**

Дистанции 2-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Наведение переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск дюльфером. Техника страховки при лазании на естественном рельефе.

## **4. Топография и ориентирование – 8 часов.**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта.**

Работа с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Топографические диктанты. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль не линейных и линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Парковое ориентирование – тренировки в пришкольном саду.

### **4.2. Компас. Работа с компасом.**

Работа с компасом. Виды компасов. Правила обращения с жидкостным компасом. Определение промежуточных сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

**4.3. Измерение расстояний.**

Измерения расстояний по карте и на местности. Составление кроков местности.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью курвиметра. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

**4.4. Способы ориентирования.**

Использование видов ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки движения. Движение по не линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

**4.5. Соревнования по ориентированию.**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

**5. Краеведение – 1 час.**

**5.1 История района.**

Краткая история района. Основание и становление. Сельские поселения. Геральдика района. Станицы и посёлки, их история и современность. Достопримечательности района. Памятники скульптуры и архитектуры.

**5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсии по району. Краеведческое ориентирование.

**6. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 3 часа.**

**6.1 Формирование индивидуального пакета и групповой аптечки.**

Оказание первой доврачебной помощи при ранении.

**6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

**3-ый год обучения.**

**Специальная подготовка - 2 часа.**

**1. Введение.**

Порядок тренировок. Расписание занятий по специальной физической подготовке. Форма одежды. Виды туризма. Требования к форме одежды на занятиях разными видами туризма. Горный и водный туризм как виды спорта. Классификация походов. Экспедиции.

**1.2 Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения на тренировках на горной местности. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Запасные варианты и аварийные сходы. Их логика. Правила движения в горах.

**2 Основы туристской подготовки - 5 часов.**

**2.1. Подготовка к походу.**

Отличие походов разных категорий. Цели и задачи пешеходного, горного и водного похода. Разработка маршрута. Работа с документацией, маршрутная книжка.

Туристское снаряжение, используемое в пешеходных, горных и водных походах. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для них. Правила установки лагерей. Виды снаряжения и средства передвижения. Требования к одежде и обуви в пешеходном, горном и водном походе.

Виды питания в походах.

Установка горного лагеря. Ходовое время. Специальное групповое снаряжение.

Отличие приготовления еды на костре и на горелке.

### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

Правила безопасного поведения в пешеходном, горном и водном походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 15 часов.**

### **3.1 Снаряжение туриста-пешеходника, водника и горняка.**

Самостраховка и страховка. Закрепление навыка передвижения с альпенштоком. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Работа со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром, спусковой системой. Их виды. Отличие веревок, бухт. Отличие узлов проводники от связывания концов веревок одинакового и разного диаметра и специальных. Их применение.

Практические занятия: Надевание на время страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами и спусковыми системами.

### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.**

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

### **3.3 Техника преодоления препятствий.**

Дистанции 2-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные и командные дистанции и правила их преодоления.

Практические занятия: Наведение переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник вертикальный и горизонтальный, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск дюльфером. Техника крепления точки опоры, накопитель.

## **4. Топография и ориентирование – 8 часов.**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта.**

Работа с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Рисование карт и кроков. Топографические диктанты. Спортивное ориентирование на время.

### **4.2. Компас. Работа с компасом.**

Закрепление работа с компасом. Виды компасов. Правила обращения с электронным компасом.

Практические занятия:

Соревнования на движение по компасу Топографические диктанты.

### **4.3. Измерение расстояний.**

Измерения расстояний по карте и на местности. Составление схем местности.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью курвиметра. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

#### **4.4. Способы ориентирования.**

Использование видов ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки движения. Движение по не линейным и линейным ориентирам. Упражнения по ориентированию на местности.

#### **4.5. Соревнования по ориентированию.**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

### **5. Краеведение – 1 час.**

#### **5.1 История Кубани.**

Краткая история Краснодарского края. Основание и становление. Муниципальные образования. Геральдика районов. Города, станицы и посёлки, их история и современность. Достопримечательности края. Памятники скульптуры и архитектуры.

#### **5.2 Экскурсионная программа.**

Практические занятия: Экскурсии по краю и республике Адыгея. Краеведческое ориентирование.

### **6. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 3 часа.**

#### **6.1 Формирование групповой аптечки.**

Оказание первой доврачебной помощи, непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

#### **6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при прекращении дыхания и остановки сердца.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Тесты по медицине.