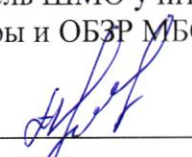


Муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
имени В.В. Маяковского
города Белореченска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физкультуры и ОБЭР МБОУ СОШ 3

3


А.В. Протоковский

Протокол №1 от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ 3


Т.Б. Родкина
от «29» 08 2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Краеведческий туризм»**

5-8 классы

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

2024- 2025 уч. год

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	
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития туризма и общественной практики; - развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.	внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний

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;	сформировать концепцию спортивного туризма
Умение выбрать основание для сравнения объектов	
- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;	пользоваться краеведческой литературой
Умение выбрать основание для классификации объектов	
- нормам поведения юных туристов на экскурсии, в походе;	осуществлять контроль самостоятельно выбирая критерии
Умение доказать свою точку зрения	
- основным понятиям спортивного туризма	строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей
Умение определять последовательность событий	
- устанавливать последовательность событий при изучении условных знаков спортивных	устанавливать последовательность событий, выявлять недостающие

карт	элементы
Умение определять последовательность действий	
определять последовательность выполнения действий при преодолении естественных препятствий при помощи туристской техники	<i>определять последовательность выполнения действий, составлять инструкцию (алгоритм) к выполненному действию</i>
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	
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

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение принимать и сохранять учебную цель и задачи	
Принимать и сохранять учебные цели и задачи	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>
Умение контролировать свои действия	
осуществлять контроль при физических нагрузках	<i>Осуществлять контроль на уровне произвольного внимания</i>
Умения планировать свои действия	
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>
Умения оценивать свои действия	
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

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение объяснить свой выбор	
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>
Умение задавать вопросы	
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. Гербовика 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 улов 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.