Приложение к ООП ООО

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Основы туризма»

**Срок реализации 1 год**

**8 класс**

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа ориентирована на подростков. В программе выделены два модуля. Программа реализуется на факультативных занятиях:

Основной целью организации занятий является создание для учащихся пространства, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Роль учителя, руководителя курса поддерживать природное любопытство учащихся и желание всѐ испытать самим, неуѐмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других.

Организация занятий учитывает всевозможные формы 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 (по сравнению с семьѐй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. 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 ш кольники могут научиться поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Занятия направлены на подготовку к походам, экскурсиям, экспедициям и проводятся с целью овладения теоретическими навыками выживания в природной экстремальной среде и сбору материала для дальнейшей обработки и подготовки проектов, докладов, сообщений. Кроме этого по окончании походов в камеральных условиях проводится обработка собранных материалов, анализ путешествия, самоанализ и подготовка к следующим исследованиям.

1. **й модуль** — *«Начала туризма и краеведения»* Модуль нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие и воспитание у детей них самостоятельности.
2. **й модуль** — *«Основы туризма и краеведения»* Модуль 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.

# Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Туризм приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни об основных нормах гигиены, об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА***

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

1. *Личностные результаты (приобретение школьником опыта самостоятельного социального 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 волонтѐрской (добровольческой) деятельности.
2. *Метапредметные результаты (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. *Предметные результаты (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 водоѐмов, на болоте, в горах; о правилах пе- редвижения по дорогам; о правилах обращения с огнѐм; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения 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.

***СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

# Модуль 1. Начала туризма и краеведения

* 1. *Вводное занятие.* Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ученика. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т. п. Туристские песни под гитару.

1 Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

*Поход-знакомство.* Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности, правила гигиены, групповое и личное снаряжение," дели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчѐт о походе и т. п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу.

Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечѐнной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т. п. Анализ в группе состоявшегося

ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведѐнной ими работы и т. п. Фотоотчѐт о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

* 1. *Безопасность юного туриста.* Правила поведения в лесу, у водоѐмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнѐм; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.
  2. *Быт юного туриста.* Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.
  3. *Кухня юного туриста.* Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.
  4. *Песни юного туриста.* Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, В. Высоцкого, В. Ланц- берга, О. Митяева, В. Егорова о человеке, судьбе, профессии.

1 Проводится как открытое занятие, которое могут посетить родители школьников.

Прослушивание песен в исполнении педагога под гитару, прослушивание песни в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чѐм песня и т. п. Разучивание и исполнение полюбившейся песни.

* 1. *Легенды и были родного края.* Интересные страницы истории родного края: родной край в древности, в Средневековье, в Новое время, в годы Великой Отечественной войны и т. п. Местные легенды и мифы. Герои и яркие личности родного края. Экскурсия в краеведческий музей: подго- товительная беседа (куда идѐм, зачем идѐм, как себя ведѐм, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведѐнной экскурсии (что запомнилось, что понравилось, что не понравилось, где и как можно организовать следующую экскурсию). Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий.
  2. *Ориентирование на местности.* Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.
  3. *Топография.* Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.
  4. *Туристские узлы и их назначение.* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмѐрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».
  5. *Преодоление препятствий.* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верѐвки. Подъѐм по крутому склону при помощи верѐвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верѐвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.
  6. *Туристские игры.* Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно- туристских игр и краеведческих викторин.
  7. *Туристская стенгазета.* Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящѐнных совершѐнным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).
  8. *Природоохранные акции.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т. п.
  9. *Походы выходного дня.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной реки с целью отработки навы- ков преодоления препятствий.
  10. *Многодневные походы.* Предварительный сбор школьников, собирающихся в многодневное путешествие, и их родителей: информирование о целях и условиях совершения многодневного похода. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление доку- ментации, необходимой для совершения многодневного похода. Подготовка к многодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода. Распределение обязанностей на период подготовки многодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода. Сборы и проверка готовности участников к первому походу. Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчѐт о состоявшемся походе.

# Модуль 2. Основы туризма и краеведения

* 1. *Вводное занятие.* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоѐмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнѐм. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.
  2. *Краеведение.* Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчѐт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5— 8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки

«Знай родной край!».

* 1. *Топография.* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топознаков. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съѐмка местности.
  2. *Туристские узлы.* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмѐрка, стремя, прусик, булинь, удавка, ка- рабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верѐвочных перил для преодоления препятствий.
  3. *Спортивное туристское многоборье.* Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верѐвке с перилами (параллельные перила). Подъѐм по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъѐм по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с са- мостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.
  4. *Спортивное ориентирование.* 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 ориентирова- ния. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приѐмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приѐмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.
  5. *Туристская стенгазета.* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вѐрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газе- ты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящѐнного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящѐнных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершѐнным туристским походам и экспедициям.
  6. *Природоохранные акции.* Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» — проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распре- деление обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведѐнного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микро- района и проведѐнной акции учащимся младших классов.
  7. *Походы выходного дня.* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора

краеведческого материала и т. п.

* 1. *Спортивные походы.* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжѐнность спортивных походов, локальные и протяжѐнные препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчѐт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боѐв Совет- ской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчѐта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Темы уроков | Кол-во часов |
| 1. | Вводное занятие | Законы, правила и традиции туристско- краеведческой деятельности учащихся | 1,5 |
| 2. | Краеведение | Легенды родного края. Интересные страницы истории родного края. | 1,5 |
| 3. | Герои и яркие личности нашего села. | 1,5 |
| 4. | Безопасность юного туриста | Основы безопасности жизнедеятельности туриста в природных и экстремальных  условиях | 1,5 |
| 5. | Быт юного туриста | Организация бивуака в лесу и на берегу реки и озера. | 1,5 |
| 6. | Ориентирование на местности | Спортивное ориентирование | 1,5 |
| 7. | Топография | План местности и условные Топографические знаки. | 1,5 |
| 8. | Туристские узлы и их назначение | Туристические узлы и их назначение и применение в походе. | 1,5 |
| 9. | Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, ткацкий, академический,  схватывающий и т.д. | 1,5 |
| 10. | Конкурс «Узелок завяжется – узелок  развяжется» | 1,5 |
| 11. | Преодоление препятствий. Спортивное туристское многоборье | Преодоление препятствий. Виды препятствий. | 1,5 |
| 12. | Страховка и самостраховка. | 1,5 |
| 13. | Правила преодоления лесных завалов. | 1,5 |
| 14. | Переправа по кочкам и гатям. | 1,5 |
| 15. | Туристские игры | Преодоление препятствий. Виды препятствий. | 1,5 |
| 16. | Туристская стенгазета | Туристическая стенгазета (знакомство).  Совместная подготовка к изготовлению газеты. Выполнение эскиза стенгазеты. | 1,5 |
| 17. | Изготовление газеты по эскизу. | 1,5 |
| 18. | Презентация готовой стенгазеты. | 1,5 |
| 19. | Природоохранные акции | Эко-десант на природный источник подземных вод. | 1,5 |
| 20. | Походы выходного дня | Пеший поход. | 1,5 |
| 21. | Бивуак. | 1,5 |
| 22. | Рацион туриста. Приготовление обеда на костре. | 1,5 |
| 23. |  | Наблюдения за изменениями в природе. Отдых туриста | 1,5 |
| 24. | Дорога домой. | 1,5 |
| 25. | Многодневные походы | ОТ и ТБ во время походов, экскурсий, экспедиций. Во время перевозки на транспорте. Отправление в поход. | 1,5 |
| 26. | Пеший поход. | 1,5 |
| 27. | Бивуак. | 1,5 |
| 28. | Санитарно-гигиенические правила в походе. | 1,5 |
| 29. | Пищевые и лекарственные растения леса. | 1,5 |
| 30. | Рацион туриста. | 1,5 |
| 31. | Приготовление обеда и ужина на костре. | 1,5 |
| 32. | Отдых туриста | 1,5 |
| 33. | Преодоление препятствий. | 1,5 |
| 34. | Изучение гидрологии озера. | 1,5 |
| 35. | Дорога домой. | 1,5 |
|  |  |  | 102 ч |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

* + 1. Планы местности и топографические карты кабинета географии
    2. Атласы
    3. Компасы
    4. Нивелиры
    5. Глобусы
    6. Планшетки
    7. Палатки
    8. Веревки
    9. Карабины
    10. Ватманы, краски, карандаши, кисти, клей и пр.
    11. Шашки и шахматы, карты
    12. Бумбокс
    13. Мультимедийное оборудование и аудиосистема.