

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа туризма»
туристско-краеведческое направление
7 класс

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО	ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ТУРИЗМА»
<p>1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>	<p><i>У обучающихся будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; - интерес к изучению истории и культуры родного края;- первоначальные туристские умения и навыки. <p><i>Учащиеся получат возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- экологического мышления;- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;- мотивации к выполнению норм гигиены и закаляющих процедур.

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры,

<p>соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</p>	
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ТРЕБОВАНИЯ К МЕТАПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО	ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ТУРИЗМА»
<p>1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>4) умение оценивать правильность выполнения учебной</p>	<p>Регулятивные УУД: Учащиеся научатся: - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать на занятиях инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу.</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств; - первоначальным туристическим умениям и навыкам; - работать индивидуально и в группе; - умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;</p>

задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и

- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на

<p>другими поисковыми системами;</p> <p>12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p>	<p>организм и здоровье человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма; - различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный) - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе; - безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде; - участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.
---	--

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ТУРИЗМА»**

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.
- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;

- о правилах передвижения по дорогам;
- о правилах обращения с огнем; 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Начала туризма и краеведения (34 часа)

1.1. *Вводное занятие (1 час)*. Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. 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.

1.2. *Поход-знакомство (4 часа)*. Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет 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 пересеченной 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, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

1.3. *Безопасность юного туриста (1 час)*. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.4. *Быт юного туриста (3 часа)*. 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. Виды костров. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

1.5. *Кухня юного туриста (2 часа)*. 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.

1.6. Песни юного туриста (1 час). Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высоцкий: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

1.7. Природа и легенды родного края (2 часа).

1.8. Ориентирование на местности (3 часа). 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.

1.9. Топография (3 часа). Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

1.10. Туристские узлы и их назначение (2 часа). Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

1.11. Преодоление препятствий (3 часа). Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и само страховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.12. Туристские игры (2 часа). Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.13. Туристская стенгазета (1 час). Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

1.14. Природоохранные акции (2 часа). 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.

1.15. Поход выходного дня (4 часа). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

2. Основы туризма и краеведения (34 часа)

2.1. Вводное занятие (1 час). Цели и значения 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 спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные 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.

2.2. Краеведение (4 часа). 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 отчет 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!».

2.3. Топография (5 часов). 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 расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

2.4. Туристские узлы (5 часов). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

2.5. Спортивное туристское многоборье (5 часов). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону

по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

2.6. Спортивное ориентирование (5 часов). 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. Приемы 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 приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

2.7. Туристская газета (2 часа). Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

2.8. Природоохранные акции (2 часа). 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. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т.п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведенной акции учащимся младших классов.

2.9. Поход выходного дня (5 часов). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т.п.

2.10. Спортивный поход (30 часов) вне сетки часов. Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные 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, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода на

территории Висима, изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Названия разделов	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Модуль «Начала туризма и краеведения»	34		
1.1	Вводное занятие	1	1	
1.2	Поход-знакомство	4	1	3
1.3	Безопасность юного туриста	1	1	
1.4	Быт юного туриста	3	3	
1.5	Кухня юного туриста	2	1	1
1.6	Песни юного туриста	1	1	
1.7	Природа родного края	2	1	1
1.8	Ориентирование на местности	3	2	1
1.9	Топография	3	2	1
1.10	Туристские узлы и их назначение	2		2
1.11	Преодоление препятствий	3		3
1.12	Туристские игры	2	1	1
1.13	Туристская газета	1	1	
1.14	Природоохранные акции	2		2
1.15	Походы выходного дня	4		4
2	Модуль «Основы туризма и краеведения»	34		
2.1	Вводное занятие	1	1	
2.2.	Краеведение	4	2	2
2.3	Топография	5	2	3
2.4	Туристские узлы	5	1	4
2.5	Спортивное туристское	5		5

	многоборье			
2.6	Спортивное ориентирование	5	1	4
2.7	Туристская газета	2	2	
2.8	Природоохранные акции	2		2
2.9	Походы выходного дня	5		5
2.10	Спортивные походы	30(вне сетки)	2	28
	Всего:	68		