Приложение к ФООП ООО
МБОУ «Школа № 2»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МБОУ «Школа № 2»)



УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора МБОУ «Школа №2»
Т.А. Фёдорова _____
приказ № 110
от «21» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Туризм»

(5-9 классы)

Срок реализации 1 год

Составитель:
Щелокова Ольга Сергеевна,
учитель физической культуры

Прокопьевский городской округ, Кемеровская область - Кузбасс, 2026

Содержание

1. Пояснительная записка…….....3
2. Сожержание программы внеурочной деятельности «Туризм»……8
3. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Туризм»…….21
4. Тематическое планирование…….25

Пояснительная записка

Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.

Рабочая программа «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 - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм некоторых школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности обучающихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать

новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для обучающихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство обучающихся и желание все испытать самим, неуемную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Главная задача программы «Туризм» — 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 туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, окружающим миром, природоведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Новизна. 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 туристическим альпинизмом или велосипедным туризмом.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания обучающихся 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 обучающихся;

Задачи:

образовательные :

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

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 обучающихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 15 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.

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 11—13 лет (учащиеся V— VII классов), второго и третьего года обучения — из ребят 13—15 лет (учащиеся VII—IX классов).

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием в туристских мероприятиях.

1 год обучения – 34 часа (1 час в неделю);
2 год обучения – 34 часа (1 час в неделю);
3 год обучения – 34 часа (1 час в неделю);

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристских навыков. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 34 учебных часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Режим работы туристского объединения по программе «Туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раз в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

I год обучения (Начальный этап, 34 ч, 1ч в неделю)

Туризм и его история (3 часа)

Определение понятия «Туризм». Виды туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Экстремальные виды спорта. История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников. Неписаные 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.

Правила поведения юных туристов. Техника безопасности (3 часа)

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. Встреча с дикими животными.

Снаряжение (4 часа)

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего

похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Туристический лагерь (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Подготовка к выходу (4 часа)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Пища и ее приготовление (3 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Движение по маршруту (6 часов)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Краеведение (7 часов)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

II год обучения (Основной этап, 34 ч, 1ч в неделю)

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа)

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье

и работоспособность спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (4 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Походная медицинская аптечка (2 часа)

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных

растений.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (10 часов).

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Общая физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка (7 часов)

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

III год обучения (Завершающий этап, 34 ч, 1ч в неделю)

Топография и ориентирование (5 часов)

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты

лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Фактор физико-географических условий (3 часа)

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках

маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Факторы выживания (2 часа)

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка

участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Укрытия (3 часа)

Организация укрытий в полевых условиях. Требования к базированию. Виды укрытий.

Выбор укрытий в северных и высокогорных районах. Оборудование укрытий в тропических районах. Выбор укрытий в районах средней полосы. Оборудование укрытий в пустыне. Оборудование укрытий в горах.

Добыча огня. Виды костров (3 часа)

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Разведение костра без спичек.

Водообеспечение (3 часа)

Добыча воды. Фильтрация воды различными способами. Обеззараживание воды перед применением в пищу. Суточные нормы потребления воды человеком.

Обеспечение пищей (3 часа)

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Вязка узлов (8 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, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Ядовитые и опасные животные (4 часа)

Ядовитые змеи, ящерицы и насекомые. Ядовитые рыбы и опасные морские животные. Ядовитые грибы и растения. Распределение животных по природным и зоогеографическим зонам. Поведение диких животных. Поведение человека при встрече с дикими животными.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- 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

Учащиеся получат возможность для формирования:

- 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 закаливающих процедур;

Предметные

Учащиеся научатся:

- 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.

- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат 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;

- беречь и защищать природу;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «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 получат 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

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;

- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения

физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- 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 спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в пеших походах, двухдневных походах,

Тематический план

I год обучения (Начальный этап)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Туризм и его история.	3	3	-
2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности	3	2	1
3	Снаряжение.	4	3	1
4	Туристический лагерь.	4	3	1
5	Подготовка к выходу.	4	4	-
6	Пища и ее приготовление.	3	3	-
7	Движение по маршруту.	6	5	1
8	Краеведение.	7	6	1
	Итого:	34	29	5

II год обучения (Основной этап)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	4	4	-
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	4	4	-
3	Походная медицинская аптечка.	2	2	-
4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	7	3
5	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
6	Общая физическая подготовка	5	1	4
7	Специальная физическая подготовка	7	-	7
	Итого:	34	18	16

III год обучения (Завершающий этап)

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Топография и ориентирование.	5	2	3
2	Фактор физико-географических условий.	3	3	-
3	Факторы выживания.	2	2	-
4	Укрытия.	3	2	1
5	Добыча огня. Виды костров.	3	2	1
6	Водообеспечение.	3	2	1
7	Обеспечение пищей.	3	3	-
8	Вязка узлов.	8	-	8
9	Ядовитые и опасные животные.	4	4	-
	Итого:	34	20	14

Календарно - тематическое планирование
«Туризм»
I год обучения (Начальный этап) – 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Что такое туризм и какой он бывает.	1	
2	История возникновения и развития туризма.	1	
3	Достижения великих туристов и путешественников.	1	
4	*Учебный выход.* Правила поведения юных туристов. Техника безопасности.	1	
5	*Учебный выход.* Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.	1	
6	*Учебный выход.* Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря.	1	
7	*Учебный выход.* Основные правила движения группы на маршруте.	1	
8	Правила поведения юных туристов. Встреча с людьми.	1	
9	Правила поведения юных туристов. Встреча с дикими животными.	1	
10	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	
11	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий.	1	
12	Уход за снаряжением.	1	
13	Основные требования к месту привала и бивака.	1	
14	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1	
15	Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.	1	
16	Порядок подготовки к походу.	1	
17	Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода.	1	
18	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.	1	
19	Подготовка снаряжения.	1	
20	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1	
21	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1	
22	Приготовление на костре каши и супа из концентратов.	1	
23	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	1	
24	Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	1	
25	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	1	
26	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	1	
27	Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.	1	
28	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	1	
29	Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и	1	

	своего края		
30	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края	1	
31	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений	1	
32	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	
33	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	1	
34	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.	1	

II год обучения (Основной этап) – 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Понятие о гигиене. Закаливание.	1	
2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	
3	Гигиена одежды и обуви.	1	
4	Занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек.	1	
5	*Учебный выход.* Упражнения на развитие выносливости.*	2	
6	*Учебный выход.* Упражнения на развитие быстроты.*	2	
7	Краткие сведения о строении организма человека.	1	
8	Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.	1	
9	Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.	1	
10	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма.	1	
11	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	1	
12	Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки.	1	
13	Заболевания в походе и их профилактика.	1	
14	Первая помощь при ранениях и кровотечениях	1	
15	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	
16	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1	
17	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1	
18	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	
19	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению навыков.	1	
20	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	1	
21	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	2	
22	Комплексы упражнений общей физической подготовки.	1	
23	Упражнения с предметами.	1	
24	Упражнения на развитие силы.	2	
25	Упражнения на развитие ловкости.	1	
26	*Учебный выход.* Способы остановки кровотечения. Приёмы наложения жгута.	1	
27	*Учебный выход.* Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.	1	
28	*Учебный выход.* Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	1	
29	*Учебный выход.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.	1	

30	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.	1	

III год обучения (Завершающий этап) – 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	
2	Способы ориентирования.	1	
3	*Учебный выход.* Компас. Работа с компасом.*	1	
4	*Учебный выход.* Ориентирование по горизонту, азимут.*	1	
5	*Учебный выход.* Измерение расстояний.*	1	
6	Краткая физико-географическая характеристика зоны леса и тайги.	1	
7	Краткая физико-географическая характеристика зоны тропического леса (джунглей).	1	
8	Краткая физико-географическая характеристика зоны пустыни.	1	
9	Факторы выживания.	1	
10	Анализ ситуации и составление плана действий.	1	
11	Виды укрытий.	1	
12	Организация укрытий в полевых условиях.	1	
13	Оборудование укрытий в зависимости от климата и рельефа.	1	
14	Способы добывания огня.	1	
15	Виды костров.	1	
16	Обслуживание и поддержание костра.	1	
17	Добыча воды.	1	
18	Фильтрация воды.	1	
19	Обеззараживание воды.	1	
20	Режим питания.	1	
21	Приготовление пищи.	1	
22	Основы рационального питания.	1	
23	*Учебный выход.* Узлы и их применение в туризме.	1	
24	*Учебный выход.* Узлы: прямой, проводник.	1	
25	*Учебный выход.* Узлы: двойной проводник, австрийский проводник.	1	
26	*Учебный выход.* Узлы: восьмерка.	1	
27	*Учебный выход.* Узлы: булинь.	1	
28	*Учебный выход.* Узлы: шкотовый, брамшкотовый.	1	
29	*Учебный выход.* Узлы: рифовый.	1	
30	*Учебный выход.* Повторение всех узлов.	1	
31	Ядовитые змеи и насекомые.	1	
32	Ядовитые растения.	1	
33	Опасные животные и их поведение	1	
34	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.	1	