

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

Туризм и краеведение

5-9 класс

Предмет, класс и т.п.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ориентирована на детей двух возрастных категорий: младших школьников и подростков. В соответствии с этим 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 всё испытать самим, неуёмную 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 самостоятельные 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 семьёй 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 школьники могут научиться поступать собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной рабочей программы.

Камеральные занятия направлены на подготовку к походам, экскурсиям, экспедициям и проводятся с целью овладения теоретическими навыками выживания в природной экстремальной среде и сбора 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 ориентирован на учащихся 2—4 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль — «Основы туризма и краеведения» Модуль ориентирован на учащихся 5—9 классов и 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 волонтерской (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 водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; 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.

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. Начала туризма и краеведения

1.1. *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 фотоотчёт 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 пересечённой 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, проведённой ими работы и т. п. Фотоотчёт о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

1.2. *Безопасность юного туриста.* Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.3. *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.

1.4. *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.

1.5. *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 чём песня и т. п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

1.6. *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: подготовительная беседа (куда идём, зачем идём, как себя ведём, что смотрим, что обсуждаем после экскурсии), посещение музея и беседа с экскурсоводом, возвращение и итоговая беседа о проведённой 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.

1.7. *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.

1.8. *Топография.* Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

1.9. *Туристские узлы и их назначение.* Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».

1.10. *Преодоление препятствий.* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.11. *Туристские игры.* Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.12. *Туристская стенгазета.* Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвящённых совершённым туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т. п.).

1.13. *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.

1.14. *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 навыков преодоления препятствий.

1.15. *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 документации, 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 пер-

вому походу. Совершение пешего многодневного похода группы по заранее намеченному маршруту. Итоговый групповой анализ состоявшегося похода. Фотоотчёт о состоявшемся походе.

Модуль 2. Основы туризма и краеведения

2.1. *Вводное занятие.* Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. 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.* 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 отчёт 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.* 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 расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

2.4. *Туристские узлы.* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, 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 верёвочных перил для преодоления препятствий.

2.5. *Спортивное туристское многоборье.* Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём 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.* 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. Приёмы 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 приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

2.7. *Туристская стенгазета.* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, 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, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

2.8. *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. 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 проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимися младших классов.

2.9. *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.

2.10. *Спортивные походы.* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые 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, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской 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 фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы уроков	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1	Законы, правила и традиции туристско-краеведческой деятельности учащихся	1
2.	Краеведение	2	Легенды родного края. Интересные страницы истории родного края.	1
3.			Герои и яркие личности нашего села.	1
4.	Безопасность юного туриста	1	Основы безопасности жизнедеятельности туриста в природных и экстремальных условиях	1
5.	Быт юного туриста	1	Организация бивуака в лесу и на берегу реки и озера.	1
6.	Ориентирование на местности	1	Спортивное ориентирование	1
7.	Топография	1	План местности и условные Топографические знаки.	1
8.	Туристские узлы и их назначение	3	Туристические узлы и их назначение и применение в походе.	1
9.			Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, ткацкий, академический, схватывающий и т.д.	1
10.			Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется»	1
11.	Преодоление препятствий. Спортивное туристское многоборье	4	Преодоление препятствий. Виды препятствий.	1
12.			Страховка и самостраховка.	1
13.			Правила преодоления лесных завалов.	1
14.			Переправа по кочкам и гатям.	1
15.	Туристские игры	1	Преодоление препятствий. Виды препятствий.	1
16.	Туристская стенгазета	3	Туристическая стенгазета (знакомство). Совместная подготовка к изготовлению газеты. Выполнение эскиза стенгазеты.	1
17.			Изготовление газеты по эскизу.	1
18.			Презентация готовой стенгазеты.	1
19.	Природоохранные акции	1	Эко-десант на природный источник подземных вод.	1
20.	Походы выходного дня	5	Пеший поход.	1

21.			Бивуак.	1
22.			Рацион туриста. Приготовление обеда на костре.	1
23.			Наблюдения за изменениями в природе. Отдых туриста	1
24.			Дорога домой.	1
25.	Многодневные походы	11	ОТ и ТБ во время походов, экскурсий, экспедиций. Во время перевозки на транспорте. Отправление в поход.	1
26.			Пеший поход.	1
27.			Бивуак.	1
28.			Санитарно-гигиенические правила в походе.	1
29.			Пищевые и лекарственные растения леса.	1
30.			Рацион туриста.	1
31.			Приготовление обеда на костре.	1
32.			Отдых туриста	1
33.			Преодоление препятствий.	1
34.			Изучение гидрологии озера.	1
35.			Дорога домой.	1
				35 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.

Литература для учителя

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов (в помощь учителю, руководителю кружка). — М., 1992.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
3. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2011.
4. Комплект учебников «Физическая культура» для учащихся 1–2 и 3–4 классов общеобразовательных учреждений / В.Я. Барышников и А.И. Белоусов под ред. М.Я. Виленского. — М. : Русское слово, 2010.
5. Михайлова Е.В. Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М. : Экон-Информ, 2009.
6. Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии / пер. с чеш. С.Д. Баранниковой. — М. : Профиздат, 1990.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. — М. : Просвещение, 2010.

8. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. *Ю.С. Константинов, С.В. Усков*. — М. : ФЦДЮТиК, 2006.
9. Сборник программ внеурочной деятельности 1-4 классы /под ред. *Н.Ф.Виноградовой* – М.: «Вентана-Граф», 2013.

Материалы для занятий:

1. Мультимедиа материалы: Планета Земля, Выживание в экстремальных ситуациях
2. Материалы сайтов из сети Интернет.

Список рекомендуемой литературы для учеников

1. *Андерсен Х.К.* «Снежная королева» и другие сказки: [пер. с дат. : для мл. возраста]. — М. : Дом, 1993.
2. *Берроуз Э.* Тарзан. — СПб. : Искусство, 1991.
3. *Верн Ж.* Дети капитана Гранта. — Л., 1984.
4. *Верн Ж.* Пятнадцатилетний капитан. — М. : Детская литература, 1977.
5. *Дефо Д.* Робинзон Крузо. — Л. : Лениздат, 1933.
6. *Киплинг Р.* Маугли. — М. : Детская литература, 1986.
7. *Пришвин М.М.* Моя страна. — М. : Географиздат, 1950.
8. *Пушкин А.С.* Стихотворения. Поэмы. Сказки. Евгений Онегин. — М. : АСТ : Олимп, 1997.
9. *Рони-старший Ж.* Борьба за огонь: повесть. — Ростов н/Д: Ростовское книжное изд-во, 1988.
10. Джеймс Оливер Кервуд Бродяги севера; В дебрях севера и пр.
11. *Твен М.* Приключения Тома Сойера. Приключения Гекельберри Финна. М. : Детская литература, 1977.
12. *Чуковский Н.* Водители фрегатов (Книга о великих мореплавателях). — М.: Детская литература, 1984.

