

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

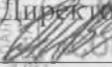
**Принята**

Педагогическим советом школы  
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Согласовано**

с зам. директора по ВР  
 О.Я.Журавлева

**Утверждаю**

Директор МКОУ «СОШ №7»  
 Порба С.В.  
приказ № 63 от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Туризм»**

**сроком реализации 1 год**

Составитель: Луханин Николай Александрович

2024-2025 уч. г.

### Пояснительная записка

Самодеятельный пешеходный туризм — трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. 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 родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

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 всём 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 школьников, а также ведёт к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого и решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей, стимулируемом к тому же быстрыми изменениями в физическом облике и внутреннем мире подростка);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер, во многом зависит от той среды, которая окружает школьника, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. Важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо 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.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации 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 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 поступаться собственными интересами, удобствами, благополучием ради других.

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

Программа разработана на основе методического пособия по внеурочной деятельности. Авторами которой являются П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов «работаем по новым стандартам» ФГОС.

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности учащихся (общий объём-70 ч) ориентирована на детей 11-17 лет. И рассчитана на 35 рабочих недель по 2 часа .

### **Содержание деятельности**

#### **Основы туристской подготовки (12ч)**

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 состояние рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе ит. 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.

**Ориентирование на местности(12ч).** 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.

**Топография (4 ч).** Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

**Туристские узлы и их назначение (6 ч).** 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».

**Преодоление препятствий (18 ч).** 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 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.

**Краеведение(10 ч).** 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.

**Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.(8)** Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

#### **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.

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата проведения
		всего	В том числе		
			теория	практика	
<b>Основы туристской подготовки (12 часов)</b>					
1	Вводное занятие	2	2		3.09
2	Безопасность юного туриста	2	1	1	10.09
3	Быт юного туриста	2	1	1	17.09
4	Кухня юного туриста	2	1	1	24.09
5	Поход-знакомство ✓	4	1	3	1.10, 8.10
<b>Ориентирование на местности (12 часов)</b>					
6	Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности.	2		2	15.10
7	Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.	2		2	22.10
8	Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход.	2		2	5.11
9	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	2		2	12.11
10	Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.	2		2	19.11
11	Соревнования по ориентированию	2		2	26.11
<b>Топография (4 часа)</b>					
12	Топографическая карта. Топографические знаки.	2	2		
13	Топографические игры. Топографический кроссворд.	2	2		
<b>Туристские узлы (6 часов)</b>					
14	Узлы, их назначение и применение в походе.	2	1	1	
15	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п.	2		2	
16	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется — узелок развяжется».	2		2	
<b>Преодоление препятствий (18 часов)</b>					
17	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны,	2	1	1	

	гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка				
18	Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов.	2		2	
19	Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока.	2		2	
20	Спуск, с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки.	2		2	
21	Переправа по бревну.	2		2	
22	Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника.	2		2	
23	Переправа при помощи горизонтального маятника.	2		2	
24	Навесная переправа. Переправа рюкзаков.	2		2	
25	Отработка навыков преодоления препятствий.	2		2	
<b>Краеведение (10 часов)</b>					
26	Родной край, его природные особенности.	2	1	1	
27	История родного края	2	2		
28	Туристические возможности родного края. Культурное наследие.	2	2		
29	Изучение района путешествия.	2	2		
30	Общественно полезная работа во время путешествия, охрана природы и памятников войны.	2	2		
<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)</b>					
31	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	
32	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	
33	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
34	Приемы транспортировки / пострадавшего.	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>70</b>			