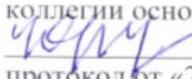


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Самарская Вальдорфская школа»  
городского округа Самара

Рассмотрена  
на педагогической  
коллегии основной школы  
 / Юртайкин А.Н.  
протокол от «25» августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»  
заместитель  
директора по УВР  
 Косыгина Л.Н.  
от «25» августа 2022г.



Брысякина О.Ю.  
Приказ №157-ОД  
от «26» августа 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
«Туризм»

7-8 классы

## Пояснительная записка

**Цель программы:** создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

**Основными задачами** организации внеурочной деятельности детей являются:

1. Развитие духовно-нравственных ориентиров для жизненного выбора, привитие уважения к старшим, окружающим.

2. Расширение рамок общения с социумом, помощь в самоопределении, приобретении социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, оказание помощи в поисках «себя».

3. Личностное становление обучающихся, развитие интеллекта.

4. Развитие общекультурных способностей, эстетических знаний, развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей.

Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Туризм» спортивно-оздоровительной направленности проводится не в аудитории.

### Планируемые результаты

В результате изучения курса по данной программе у учащихся будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные УУД	<b>Ценностно-смысловые ориентации личности</b>	
	Осознает ценность общих интересов с другими людьми и наличие единомышленников в своём увлечении.	Л2
	<b>Морально-нравственные ориентации личности</b>	
	Способен следовать жёстко закреплённому индивидуальному морально-нравственному правилу.	Л4
	Образы индивидуальных личностей как носителей морально-нравственных ориентиров в общественном сознании. Способен следовать понятиям долга, обязанностей и ответственности. Осознает понятие права и свободы.	Л5
	<b>Личностное и социальное самоопределение учащегося</b>	
	Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними – индивидуальной роли и командных взаимодействий (походы, в рамках культурологических проектов).	Л6
	Способен к осознанию экзистенциальных характеристик жизни (свобода, воля, ответственность, смысловая исполненность жизни).	Л7
	Способен к начальным формам национального самосознания и этническому самоопределению.	Л8
	<b>Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности</b>	
Способен к реализации группового совместного проекта по интересующей теме.	Л9	

	<b>Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности</b>	
	Обладает навыками здорового осмысленного времяпрепровождения вне школьной жизни. Осознает ответственность по отношению к собственному телу (гендерный аспект). Знаком с правилами и практикой пешеходного многодневного похода.	Л10
	Обладает нравственной позицией по отношению к природе и окружающему миру как к живому организму.	Л11
Регулятивные УУД	<b>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</b>	
	Способен к осознанию познавательной проблемы в практической жизни.	Р1
	Способен оценивать результат работы, а не себя.	Р2
	Способен в групповой деятельности обозначить цель и пути её достижения. Проявляет интерес в качестве ведущей мотивации и опоры для всей учебной деятельности.	Р3
	<b>Волевая саморегуляция личности</b>	
	Обладает навыками волевой саморегуляции на основе обратной связи от одноклассников, выполняющих роль регуляторов поведения.	Р5
	<b>Рефлексивное и критическое мышление личности</b>	
	Способен к сопоставлению полученного практического результата деятельности и закономерностей, причинно-следственных связей, которые приводят к тому или ному результату.	Р6
Познавательные УУД	<b>Собственная познавательная активность учащегося</b>	
	Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.	П1
	<b>Общие приёмы решения учебных задач</b>	
	Знаком с системой поиска в компьютерной информационной среде.	П4
Коммуникативные УУД	<b>Социокультурная компетенция личности</b>	
	Способен отстаивать свою точку зрения опираясь на существующие объективные закономерности или закон (истину в данный момент).	К1
	Способен к оказанию помощи другому и самостоятельному поиску поддержки. Способен к пониманию взаимосвязи «расширение пространства – расширение опыта общения с другими людьми». Проявляет интерес к другим людям, отличным по возрасту, опыту и т.п.	К2
	<b>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</b>	
	Способен к свободной групповой работе с участием взрослых и сверстников. Использует вербальные и невербальные средства передачи информации о собственном эмоциональном состоянии.	К3
	Способен предложить вариант разрешения конфликта.	К4

## Предметные результаты

обучающийся научится:	обучающийся получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> <li>получить навыки подготовки к походу;</li> <li>уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;</li> <li>уметь оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li>преодолевать простые природные и искусственные препятствия.</li> <li>иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;</li> <li>иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;</li> <li>иметь опыт участия в походе в летний период.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>уметь подготавливать и проводить туристические походы;</li> </ul>

## Содержание курса в 7 классе

### **I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма**

Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

### **II. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Самарского края**

Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

### **III. Туристское снаряжение Туристское хозяйство**

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. 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. Как заточить и развести пилу.

### **IV. Туристский бивак**

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

### **V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта**

Виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

## **VI. Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности**

Правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

### **Содержание курса в 8 классе**

#### **Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края.**

Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

#### **Снаряжение.**

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. Как заточить и развести пилу. 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.

### **Техническая подготовка.**

Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

### **Туристские походы.**

Пешеходный поход. Водный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического и краеведческого описания маршрута.

## **Тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Туризм» 7 класс**

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Введение</b>		<b>1</b>
Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма		1
<b>Природа родного края</b>		<b>2</b>
Охрана природы.		1
Виды туризма. Туристские возможности Самарского края		1
<b>Туристское снаряжение Туристское хозяйство</b>		<b>2</b>
Туристское снаряжение		1
Туристское хозяйство		1
<b>Туристский бивак</b>		<b>1</b>
Требования к месту бивака		1
<b>Топографическая подготовка</b>		<b>3</b>
Топография, условные знаки.		2
Спортивная карта		1
<b>Организация и проведения туристских походов и выездов</b>		<b>8</b>
Организация и проведение туристских походов и выездов.		5
Обеспечение безопасности		2
Подведение итогов похода.		1
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

**Тематическое планирование занятий курса  
внеурочной деятельности «Туризм»  
8 класс**

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края</b>	Особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники.	Знать географию края. Знать основные природные и исторические памятники местности.	1
	Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.		1
<b>Снаряжение</b>	Подбор снаряжения для похода.	Подбирать туристическую одежду и обувь.	0,5
	Особенности снаряжения для походов в различные времена года.	Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.	0,5
	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.		0,5
	Типы палаток; как подготовить палатку к походу.		0,5
<b>Техническая подготовка</b>	Тактика и техника в пешеходном и водном туризме. Движение на маршруте.		Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода. С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены.
	Преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав.	2	
	Движение по лесу.	2	
<b>Туристские походы</b>	Пешеходный поход. Подведение итогов похода.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Пройти туристический маршрут, ориентируясь по природным признакам и простейшей топографической карте. Осознавать свое место и обязанности в коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода.	7
<b>Всего</b>			<b>17</b>

## **Туристское оборудование и снаряжение**

**Групповое (бивуачное):** палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

**Костровое:** 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

**Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.**

**Личное:** Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.