

Частное учреждение средняя общеобразовательная школа «Экстерн плюс»
Московская область, г.о. Истра, п. Огниково

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
общекультурного направления
«Туристический клуб»
для среднего общего образования
(10-11 классы)
Срок освоения программы: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Туристический клуб» составлена на основе типовой программы «Юныетуристы-краеведы» рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей, разработана Масловым А.Г., к.п.н., заслуженный учитель РФ, заместитель директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

Туристско-краеведческая деятельность дает педагогам уникальную возможность всестороннеговоспитания и образования детей, позволяет формировать гармонично развитую, социально адаптированную личность, способствует физическому развитию детей, позволяет приобрести необходимые жизненные навыки. Данная рабочая программа ориентирована на удовлетворение естественной потребности детей в познании мира; на воспитание уважения к своей семье, своему краю; на получение начальных туристских знаний и умений; на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них начальных навыков здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире, правильно понять историческое и этническое особенности родного края.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формирование начальных туристских знаний, умений и навыков
- Воспитание общей культуры поведения в общении с людьми, природой
- Воспитание уважения и любви к родному краю через знание его истории, культуры
- Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.

Воспитательные:

- Формирование стремления к здоровому образу жизни.
- Воспитание общей культуры поведения в общении с людьми, природой
- Воспитание уважения и любви к родному краю (Истринский район Московской области) через знание его истории, культуры
- Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к природным и историческим богатствам

нашего края и других регионов страны;

- Общее физическое совершенствование детей, укрепление их здоровья
- Развитие у обучающихся логического и образного мышления, внимания, памяти;

Каждая тема занятий предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (подвижные игры, мини-соревнования, эстафеты, состязания в помещении и на

природе, туристские и оздоровительные прогулки, мини-походы), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, просмотр фотографий, слайдов).

Теоретические занятия проводятся в кабинете и в кабинете информационных технологий с использованием мультимедийного оборудования. Методической особенностью рабочей

программы является то, что по возможности практические занятия (в зависимости от погодных условий и содержания материала), большее количество занятий проводится на свежем воздухе. Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

1. Текущий – после изучения каждой темы (опросы индивидуальные и групповые, тесты, работа на карточках, задания с применением учебно-наглядных пособий и т.д.)

2. Обобщающий – после изучения целого раздела (итоговые сюжетные игры; мини-соревнования; командные, реже индивидуальные состязания с применением тестов, наглядных пособий и пр.; творческие выставки поделок, рисунков)

3. Итоговый – по окончании первого года обучения (итоговый поход)

Обучающимся предлагаются тестовые задания, по результатам выполнения которых оценивается процент усвоения каждой темы пройденного материала.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам родного края

(Истринский район), по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.

Рабочая программа первого года обучения рассчитана на 34 учебных недели 34 часов в год, 1 час в неделю с сентября по май включительно.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

1. Введение

1.1 Познавательная роль туризма

1.2 Правила поведения юных туристов

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1 Основы безопасности в природной среде

2.2 Основы безопасности дома, в школе, в музее

2.3 Личное снаряжение и уход за ним

2.4 Питьевой режим на туристской прогулке

2.5 Групповое снаряжение и уход за ним

2.6 Индивидуальный и групповой ремонтный набор

2.7 Организация биваков и охрана природы

2.8 Туристская группа в походном строю

3. Основы топографии

3.1 Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

3.2 План местности

- 3.3 Условные топографические знаки
- 4. Туристское и экскурсионное ориентирование
- 4.1 Компас и его устройство
- 4.2 Ориентирование по компасу

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год. Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето...». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях.

Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также активное участие юных туристов в их решении. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские обязанности.

Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые вовремя прогулок и экскурсий.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям. Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности.

Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу.

Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья.

Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку. Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся.

Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участия

в туристских

соревнованиях и состязаниях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников.

Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде.

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения.

Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений.

Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира.

Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий.

Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе. Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами.

Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта).

Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения.

Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности.

Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практические занятия

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе.

Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье).

Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр.

Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок,

рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы.

Специальное туристское снаряжение для соревнований: перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки.

Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии).

Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт. Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе сточки зрения гигиены).

Упаковка продуктов для перекуса.

Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях.

Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии.

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом.

Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки.

Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований.

Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии.

Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта.

Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья. Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий.

Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии.

Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки. Обязанности заведующего снаряжением (завхоза).

Документация завхоза и ее ведение. Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед

туристской прогулкой в зимний парк (лес).

Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (паспатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.).

Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения.

Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения.

Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремонтного набора).

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии.

Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»).

Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный».

Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра.

Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка

спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения

общественных и краеведческих заданий.

Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток.

Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ.

Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение

костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего).

Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках.

Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе.

Привалы: промежуточный, для организации перекуса.

Распорядок дня на лыжной туристской прогулке. Практические занятия Туристская лыжная прогулка по парку (лесу).

Построение в колонну, организация движения группы.

Работа направляющего и замыкающего. 3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и

примечательные места и

пр. Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт.

Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров.

Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для

ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса. Практические занятия Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1 Введение					
1.1	Познавательная роль туризма	1	1		https://bashrdct.ru/images/biblio/files/turistko-kraevedcheskaja-dejatelnost.pdf?ysclid=ln7jhy3lho86577020/
1.2	Правила поведения юных туристов	2	1	1	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-povedeniya-yunyh-puteshestvennikov-konspekt.html?ysclid=ln7jk53k7t752247360
		3	2	1	
2 Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	0,5	0,5	https://uchitelya.com/pedagogika/170799-prezentaciya-bezopasnost-detey-v-prirodnoy-srede.html
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	1	0,5	0,5	https://www.art-talant.org/publikacii/7726-vneklassnoe-zanyatie-pravila-bezopasnosti-doma-na-ulice-i-v-shkole

2. 3	Личноснаряжение и уход за ним	4	2	2	https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html?ysclid=ln7jn8z9vv552459954
2. 4	Питьевой режим на туристс кой	1		1	https://ppt-online.org/1055387?ysclid=ln7jo0y8ap422268615

	прогулке				
2. 5	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie-4334403.html?ysclid=ln7jpcnyny616608676
2. 6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	0,5	0,5	https://vk.com/wall-193481403_168?ysclid=ln7jqnhy5h771246556
2. 7	Организация бивакови охрана природы	6	2	4	https://www.ecoturcentr.ru/attachments/article/1767/Копт%20Е.Е.%20организация%20туристского%20бивака..pdf
2. 8	Туристская группа в походном строю	3	1	2	https://ppt-online.org/495369?ysclid=ln7jtylrha231518835
		20	7,5	10	
Основы топографии					
3, 1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	3	-	3	https://ppt-online.org/1040615?ysclid=ln7juqrrii964707410
3. 2	План местности	2	1	1	https://infourok.ru/plankonspekt-vneklassnogo-meropriyatiya-turisticheskogo-obedineniya-sledopitmbou-mihaylovskaya-sosh-tema-masshtab-plan-mestnost-828232.html?ysclid=ln7jw12qp136886493
3. 3	Условные топогра	2	1	1	https://infourok.ru/plankonspekt-vneklassnogo-meropriyatiya-turisticheskogo-obedineniya-sledopitmbou
	фические знаки				mihaylovskaya-sosh-tema-masshtab-plan-mestnost-828232.html?ysclid=ln7jw12qp136886493
		8	2	6	

4 Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Компаси его устройс тво	1	-	1	https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/?ysclid=ln7jy85nnh73144296
4.2	Ориент и рование по компасу	4	1	3	https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/?ysclid=ln7jy85nnh73144296
		5	1	4	
	ИТОГО	36		20	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение,
 Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха.
 Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам.
 Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром
 Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания Куликов В.М. Походная туристская игротка.
 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/?ysclid=ln7jy85nnh73144296>

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-pravilno-polzovatsya-kompasom/?ysclid=ln7jy85nnh73144296>

<https://infourok.ru/plankonspekt-vneklassnogo-meropriyatiya-turisticheskogo-obedineniya-sledopit-mbou-mihaylovskaya-sosh-tema-masshtab-plan-mestnost-828232.html?ysclid=ln7jw12qp136886493>

<https://infourok.ru/plankonspekt-vneklassnogo-meropriyatiya-turisticheskogo-obedineniya-sledopit-mbou-mihaylovskaya-sosh-tema-masshtab-plan-mestnost-828232.html?ysclid=ln7jw12qp136886493>

<https://ppt-online.org/1040615?ysclid=ln7juqrrii964707410>

<https://ppt-online.org/495369?ysclid=ln7jtylrha231518835>

<https://www.ecoturcentr.ru/attachments/article/1767/Корт%20Е.Е.%20организация%20туристс%20кого%20бивака..pdf>

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-turizmu-lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie-4334403.html?ysclid=ln7jpcnymy616608676>

https://vk.com/wall-193481403_168?ysclid=ln7jqnhy5h771246556

<https://uchitelya.com/pedagogika/170799-prezentaciya-bezopasnost-detey-v-prirodnoy-srede.html>

<https://www.art-talant.org/publikacii/7726-vneklassnoe-zanyatie-pravila-bezopasnosti-doma-na-ulice-i-v-shkole>

<https://bashrdct.ru/images/biblio/files/turistko-kraevedcheskaja-dejatelnost.pdf?ysclid=ln7jhy3lho86577020/>

<https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-povedeniya-yunyh-puteshestvennikov-konspekt.html?ysclid=ln7jk53k7t752247360>