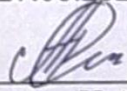
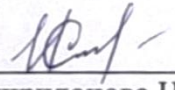


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено  
на заседании ПГ учителей  
социализации личности  
протокол № 1  
от 27.08.2021 года

  
Сиротина Н.А.

Согласовано  
зам.директора  
«31» августа 2021 г.

  
Спиридонова Н.А.

Утверждено  
и введено в действие  
Приказ № 218  
от «31» августа 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

**Направление: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ**

10 КЛАСС

Составитель: Николаев Александр Викторович,  
учитель высшей квалификационной категории

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

К **личностным** результатам относится система ценностных ориентаций школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К **метапредметным** результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

**Регулятивные** универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

**Познавательные** универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К **предметным** результатам относятся усвоенные школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

**Коммуникативные** универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>Основы туристской подготовки</p> <p>Топография</p> <p>Основы медицинских знаний</p> <p>Экология</p> <p>Школа безопасности.</p> <p>Подготовка к соревнованиям и многодневному походу</p>	<p>Познавательная беседа. Групповая проблемная работа. Поиск и анализ дополнительного материала.</p> <p>Интеллектуальная игра. Исследовательская работа.</p> <p>Коллективно-творческая деятельность.</p> <p>Виртуальная экскурсия.</p> <p>Исследовательская работа.</p> <p>Экскурсия в музей уездного города</p> <p>Тематический диспут.</p> <p>Интеллектуальный марафон. Круглый стол.</p> <p>Походы выходного дня.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Художественное творчество</p> <p>Проблемно-ценностное общение</p> <p>Социальное творчество</p>

№	Разделы	Кол-во часов
1	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>6</b>
2	<b>Топография</b>	6
3	<b>Основы медицинских знаний</b>	6
4	<b>Экология</b>	6
5	<b>Школа безопасности</b>	8
6	<b>Подготовка к многодневному походу</b>	3
<b>Всего</b>		<b>35</b>

## Содержание программы

### Основы туристской подготовки (6 часов)

Вводное занятие

(теоретическое) Комплектование группы. Знакомство педагога с учащимися. С видами деятельности.

Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста. Туристские путешествия.

Виды туризма. (теоретическое) Пеший туризм, водный туризм, автотуризм. Мировой туризм.

Спортивный туризм. Занятие на природе. Личное и групповое туристское снаряжение.

Туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Установка палатки. Вязание туристских узлов. Питание. Расчет количества продуктов и составление меню.

(теоретическое) Организация туристского быта. Поход на берег реки Кама. Привалы и ночлеги. Костры. Виды костров, назначение. Узлы. Организация туристского быта.

Страховки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Обустройство лагеря. Узлы.

### Топография (6 часов)

Топографическая карта. Условные знаки. (теоретическое). Карта, масштаб. Легенда карты.

Чтение топографических карт. Компас, работа с компасом. (теоретическое) Обращение с компасом. Азимутный ход. Ориентирование на местности с помощью компаса

Измерение расстояний. Поход к реке Кама. Измерение расстояний с помощью шагов.

Измерение длины шага. Измерение расстояний на слух, по зрению. По приметам.

Ориентирование по местным предметам. Поход к реке Ржавец. Ориентирование по солнцу, по часам, по муравейникам, пням, деревьям и др. Действия в случае потери ориентирования.

(теоретическое) Международные сигналы бедствия. Однодневный поход на лыжах. Квест «Найди клад» по теме «Топография»

### Основы медицинских знаний. (6 часов)

Личная гигиена туриста.

Профилактика травматизма и заболеваний. (теоретическое) Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанность санитар туристской группы. Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Принципы закаливания организма. Принципы предупреждения травматизма. Средства оказания первой медицинской помощи.

(теоретическое) Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (теоретическое) Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах. Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах. Приемы транспортировки пострадавшего. (теоретическое) Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавшего. Поход на Набережную Камы. Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего.

### Экология (6 часов)

Экология как наука (теоретическое) Понятие экологии. Экосистемы, биосферы.

Экологические проблемы района. (теоретическое) Радиация вокруг нас. Лесные пожары.

Растительный и животный мир родных мест (теоретическое) «Красная книга». Животные и растения Татарстана. Ядовитые и съедобные грибы и ягоды. Водные ресурсы родного края.

Поход на берег реки Камы. Реки и озера. Беспозвоночные как индикаторы чистой воды.

Методики обследования водоемов. (теоретическое) О чем могут рассказать обитатели водоемов. Однодневный поход. Экологическая экскурсия в Мебельский лес.

### Школа безопасности (8 часов)

История и общие понятия пожарной безопасности (теоретическое). История возникновения противопожарных отрядов. Понятие пожар. Степени пожаров. Техника безопасности и способы тушения пожаров. Экскурсия в пожарную часть города Чистополь. Пожарные рукава, демонстрация подключения к автоцистерне. Пожарные автомобили. Демонстрация надевания БОП навремя. Практическое занятие по боевому развертыванию. Надевание боевки и вязание пожарного узла. Боевое развертывание. Командами по три человека. Вязание пожарного узла и надевание боевки. Огнетушители, какие бывают и как пользоваться. (теоретическое) Виды огнетушителей. (газовые, пенные, порошковые) История возникновения. Устройство пенного огнетушителя. Как и в каких случаях используют пенные огнетушители. Географическое положение, флора и фауна Чистопольского района. Общий обзор. Съедобные растения и грибы. (теоретическое) Съедобные растения и ягоды, встречающиеся в природе. Способы приготовления. Съедобные грибы. Способы использования. Ядовитые растения и грибы. (теоретическое) Ядовитые растения и грибы. Как выглядят. Последствия при приеме в пищу и первые необходимые действия для нейтрализации воздействия отравляющих веществ. Правила безопасности при движении по дорогам в городе и за городом. Правила движения пешеходов и велосипедистов при движении по тротуарам и через пешеходные переходы. Движение пешей и велоколонне вдоль обочины дороги. Направление движения, скорость дистанция.

#### **Подготовка к многодневному походу (3 часа)**

Однодневный поход в п. Юлдуз. Однодневный поход в рамках подготовки к многодневному походу. Практическое занятие по установке палатки, разведению костра, укладыванию рюкзака, вязанию узлов.

#### **Тематическое планирование**

№	Тема занятий	Кол-во занятий
1	<b>Основы туристской подготовки</b> Вводное занятие (теоретическое)	1
2	Туристские путешествия. Виды туризма. (теоретическое)	1
3	Занятие на природе. Личное и групповое туристское снаряжение	1
4	Питание (теоретическое)	1
5	Организация туристского быта Поход на берег реки Кама	1
6	Организация туристского быта	1
7	<b>Топография</b> Топографическая карта. Условные знаки. (теоретическое)	1
8	Компас, работа с компасом. (теоретическое)	1
9	Измерение расстояний. Поход к реке Кама	1
10	Ориентирование по местным предметам. Поход к реке Ржавец	1

11	Действия в случае потери ориентирования. <b>(теоретическое)</b>	1
12	Однодневный поход на лыжах	1
13	<b>Основы медицинских знаний.</b> Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. <b>(теоретическое)</b>	1
14	Средства оказания первой медицинской помощи. <b>(теоретическое)</b>	1
15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. <b>(теоретическое)</b>	1
16	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1
17	Приемы транспортировки пострадавшего. <b>(теоретическое)</b>	1
18	Приемы транспортировки пострадавшего Поход на Набережную Камы	1
19	<b>Экология</b> Экология как наука <b>(теоретическое)</b>	1
20	Экологические проблемы района <b>(теоретическое)</b>	1
21	Растительный и животный мир родных мест <b>(теоретическое)</b>	1
22	Водные ресурсы родного края. Поход на берег реки Камы	1
23	Беспозвоочные как индикаторы чистой воды. Методики обследования водоемов. <b>(теоретическое)</b>	1
24	Однодневный поход	1
25	<b>Школа безопасности</b> История и общие понятия пожарной безопасности <b>(теоретическое)</b>	1
26	Экскурсия в пожарную часть города Чистополь	1
27	Практическое занятие по боевому развешиванию. Надевание боёвки и вязание пожарного узла.	1
28	Огнетушители, какие бывают и как пользоваться. <b>(теоретическое)</b>	1
29	Географическое положение, флора и фауна Чистопольского района	1
30	Съедобные растения и грибы. <b>(теоретическое)</b>	1
31	Ядовитые растения и грибы. <b>(теоретическое)</b>	1
32	Правила безопасности при движении по дорогам в городе и за городом.	1
33-35	<b>Подготовка к многодневному походу</b> Однодневный поход в п. Юлдуз	3