

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»

ОДОБРЕНА на заседании педагогического совета протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНА Замдиректора по УВР Руднева Н.А./  «02» сентября 2025	Введена в действие приказом по МБОУ «Троицкая СОШ» № 2 о/д у от 01.09.2025г.
---	--	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Изучая мир вокруг себя»
для обучающихся 5-9 классов

Гридин Владимир Леонидович
учитель физической культуры и
технологии

Средством формирования регулятивных УУД служат технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала и технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

– формирование и развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

– умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Организационно-педагогические основы деятельности:

Программа рассчитана на детей 5-9 классов общеобразовательной школы и предназначена для педагогов, организаторов туристско-краеведческой работы, руководителей туристских объединений, инструкторов туризма. Содержание программы рассчитано на 1 год занятий с учащимися, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 10-15 человек. Выполнение данной программы предполагает проведение лекционных, групповых, индивидуальных и практических занятий. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки, экскурсии, походы), так и познавательно творческой деятельности обучающихся (беседы, коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках, просмотр видеосюжетов, разработка маршрутов). При работе с учащимися рекомендуется широко применять игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Образование учащихся должно проходить через такие области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению обучающимися основ краеведения, приобретению санитарно-гигиенических навыков, ориентирования на местности, формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков, обучению двигательным навыкам и действиям, общему укреплению здоровья и закаливанию организма, развитию физических качеств, овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок.

Результативность образовательной программы

По окончании обучения по программе воспитанники должны **знать:**

- о природе, истории, культуре родного края
- овладеть навыками изучения и описания природных объектов, навыками разработки предложений по их рациональному использованию и охране; позитивного общения с окружающими

уметь:

- использовать туристско-краеведческий материал образовательном процессе
- владеть техникой и тактикой туризма
- ориентироваться на местности
- оказывать первую доврачебную помощь

Каждый год обучения предполагает рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до соревнований по туризму, и спортивному ориентированию.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно.

Подведение итогов может происходить в виде выполнения творческих работ, отчетов, выставок.

Содержание учебных занятий

Краеведение

Настоящая история родного края. История своего населенного пункта. Экскурсия по окрестностям села.

Основы туристской подготовки

Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Техника пешего туризма

Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практические занятия

Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник и т.д..

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду. Прохождение туристской полосы препятствий.

Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение координат точки на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой.

Ориентирование по местным предметам

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-методическое обеспечение

Техническое оборудование: палатки, карты, санитарно-гигиенические принадлежности, веревки, страховочные системы, блокировки, прусики для самостраховки, компасы, реп-шнур.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	2				Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов.
2	Виды туристской деятельности	2			презентация	Описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения материала.
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	2			рюкзак, спальник коврик, палатки, тент, котлы, костровые принадлежности	
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	2				
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	2				
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	2				Верёвка (диаметр 6 мм, длина 3м)
7	Применение туристских узлов в туристской технике	2				
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	2				
9	Определение цели и района похода	2			Карта местности, компас	Применяют различные способы при определении места для совершения похода. Объясняют причину своего выбора.
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	2			Перекладина, скамейка, шведская стенка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, силы и верхнего плечевого пояса.
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	2			Рюкзак, котелки	Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление. Описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания. Описывают как важен питьевой режим в походе и к чему может привести его не выполнение. Взаимодействуют со сверстниками
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	2			Гимнастические палки	
13	Питьевой режим в походе. ОФП	2			Набивные мячи	
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию	2			Палатка, тент, костровые принадлежности. Костровые принадлежности	Описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу).
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	2				
16	Типы компасов, строение компасов	2				

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебно-методическое обеспечение

Техническое оборудование: палатки, карты, санитарно-гигиенические принадлежности, веревки, страховочные системы, блокировки, прусики для самостраховки, компасы, реп-шнур.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
			план	факт		
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму	2				Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов.
2	Виды туристской деятельности	2			презентация	Описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения материала.
3	Понятие о личном и групповом снаряжении	2			рюкзак, спальник коврик, палатки, тент, котлы, костровые принадлежности	
4	Групповое и личное снаряжение, требования к нему	2				
5	Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения	2				
6	Разновидности туристских узлов, их классификация	2				Верёвка (диаметр 6 мм, длина 3м)
7	Применение туристских узлов в туристской технике	2				
8	Вязка узлов на время и с закрытыми глазами	2				
9	Определение цели и района похода	2			Карта местности, компас	Применяют различные способы при определении места для совершения похода. Объясняют причину своего выбора.
10	Распределение обязанностей в группе. ОФП	2			Перекладина, скамейка, шведская стенка	Применяют разученные упражнения для развития выносливости, силы и верхнего плечевого пояса.
11	Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях.	2			Рюкзак, котелки	Изучают историю туризма и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление. Описывают вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания. Описывают как важен питьевой режим в походе и к чему может привести его не выполнение. Взаимодействуют со сверстниками
12	Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП	2			Гимнастические палки	
13	Питьевой режим в походе. ОФП	2			Набивные мячи	
14	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию	2			Палатка, тент, костровые принадлежности. Костровые принадлежности	Описывают технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её место положение, натягивание тента, разведение костра; определение место положения всех станций по отношению друг к другу).
15	Разжигание костра, основные меры предосторожности	2				
16	Типы компасов, строение компасов	2				

17	Работа с компасом, определение азимута	2			Дают логическое объяснение, схеме и очередности постановки лагеря, определяют желаемое время развёртывания и свёртывания лагеря. Устраняют характерные ошибки.
18	Ориентирование на местности	2			Компас, карта местности
19	Движение по азимуту	2			
20	Определение местоположения	2			
21	Изучение топографических знаков	2			Спортивная карта местности, компас
22	Топографические карты и их разновидности	2			
23	Прокладывание маршрута	2			
24	Определение крутизны склона	2			
25	Основные направления на стороны горизонта	2			
26	Определение азимута, его отличие от простого угла	2			
27	Туризм и экскурсии как спорт и отдых	2			Мультимедийная презентация
28	Географическое положение Богградского района	2			
29	Рельеф территории Богградского района	2			
30	Климат и микроклимат	2			
31	Виды препятствий в туризме	2			Гимнастические маты, гимнастические скамейки, верёвка (диаметр 10 мм, длина 50 м)
32	Способы преодоления, различных препятствий	2			
33	Растительный покров. Высотная зональность	2			Мультимедийная презентация

					<p>пород и т.д. описывают флору и фауну острова, климатическое и географическое положение. Делают выводы о плюсах и минусах проживания в Боградском районе</p>
34	Мини поход по трассе с препятствиями	2		Рюкзак, спальник, коврик, палатки, тент, котелки, костровые принадлежности.	<p>Выполняют все действия которые необходимо предпринимать в пешеходном походе при постановке лагеря, и его сворачиванию, с импровизированной кухней. Выполняют отдельные элементы постановки лагеря сообща, затем меняются станциями.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340152

Владелец Спивак Александр Николаевич

Действителен с 21.11.2025 по 21.11.2026