

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ "Волчихинская СШ №2"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

---

Коробейников А.С.

Протокол № 01 от  
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ  
"Волчихинская сш№2"

---

Цицилина С. В.  
Приказ № 306 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Вектор»**

для обучающихся 5-8 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Вектор» (далее - программа) разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЗР, географией, математикой, историей, биологией, физической культурой.

Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку часов включены отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

### Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

#### Задачи:

##### обучающие:

формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;

обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,

формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

##### воспитательные:

воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

##### развивающие:

развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста.

Возраст обучающихся детей по программе составляет 11 – 14 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 11—12 лет (учащиеся V—VI классов), второго и третьего года обучения — из ребят 12—14 лет (учащиеся VI—VIII классов).

### Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

1 год обучения – 68 часа (2 час в неделю);

2 год обучения – 68 часа (2 час в неделю);

3 год обучения – 68 часа (2 час в неделю);

4 год обучения – 68 часа (2 час в неделю).

### Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристских навыков. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.
4 этап (завершающий)	4 год обучения	Совершенствование туристских навыков, участие в многодневных походах

### Формы и режим занятий

Программы каждого года занятий рассчитаны на 68 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы туристского объединения по программе «Пешеходный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 1 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях, учебные походы на 1—2 дня. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Продолжительность теоретических занятий 3 часа. 3-х часовая форма занятий используется не только для удобства заполнения журнала. Программа предусматривает одно, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – двух, трех дневные походы, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

Предполагаемый результат

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),

уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,

постоянный рост спортивно-технического мастерства,

сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемый результат:

Гражданин. Национальная гордость, патриотизм. Общественная дисциплина и культура общения. Бережное отношение к природе и традициям. Уважение прав и культуры других наций. Честность, правдивость, чуткость, милосердие.

Семьянин. Тактичность. Культура общения. Опрятность. Стремление к ЗОЖ. Умение организовать досуг. Забота о младших и слабых. Уважение к пожилым. Знание гигиенических навыков.

Профессионал. Работоспособность. Организованность. Творческое и эстетическое отношение к труду. Стремление сделать дело качественно. Умение трудиться сообща. Инициативность. Самостоятельность. Самообслуживание.

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

получить навыки подготовки к походу;

уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;

уметь оказывать первую медицинскую помощь;

преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2-3 года обучения:

иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;

иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;

иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;

иметь опыт участия в походе в летний период.

Ожидаемый результат после 4 года обучения:

получить навыки подготовки к походу;  
уметь подготавливать и проводить туристические походы;  
уметь подготовить и помочь провести туристический слет в рамках образовательного учреждения;  
знать работу главной судейской коллегии туристско-спортивных соревнований.

уметь оказывать первую доврачебную помощь;  
знать методику судейства отдельных этапов.

Способы оценки результатов

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Краснодарского края», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала.

Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВЕКТОР»

1-2 года обучения

1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма.

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе

2. Краеведение. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Алтайского края.

Теория: Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край».

Практика. Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

3. Топография. Топографическая подготовка, условные знаки.

Теория: Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

4. Туристские узлы. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

#### 5. Спортивное туристическое многоборье.

Теория: Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой. Спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

#### 6. Спортивное ориентирование.

Теория: Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

#### 7. Туристическая стенгазета.

Теория: Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённому Всемирному дню туризма, выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристическим походам и экспедициям.

#### 8. Природоохранные акции.

Теория: Анкетный опрос школьников, родителей об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела.



Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ работы. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

#### 9. Походы выходного дня.

Практика: Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.

#### 10. Спортивные походы.

Практика: Пешеходный 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. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов).

### 3-4 года обучения

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

Теория: 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.

#### 2. Окружающая среда и факторы опасности.

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

#### 3. Экстремальные природные ситуации.

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности.

Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации.

План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

#### 4. Снаряжение.

Теория: 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, перчатки, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: 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, перчатки, 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.

#### 5. Аварийный бивак.

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

Практика: построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

#### 6. Обеспечение питанием в походе.

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.

Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

Зачет.

#### 7. Доврачебная помощь силами группы.

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений.

Тестирование по оказанию ПДП.

8. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу.

Теория: стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

9. Техническая подготовка.

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: 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.

10. Туристские походы.

Практика: Пешеходный 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. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.; конкурс отчетов).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; 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.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

Ожидаемое развитие УУД у учащихся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- любовь и уважительное отношение к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать основные туристские термины и пользоваться ими;
- «читать» простейшие топографические знаки;
- понимать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «здоровье человека», «туризм», «физические нагрузки», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий туризмом на здоровье человека;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения туризма, о личной гигиене.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу;
- понимать основные туристские термины и пользоваться ими;
- «читать» простейшие топографические знаки;
- понимать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «здоровье человека», «туризм», «физические нагрузки», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий туризмом на здоровье человека;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных

заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;

- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- рассказывать о влиянии физических нагрузок на организм и здоровье человека;

- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;

- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, спортивный);

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;

- безопасному поведению во время занятий и в природной среде;

- участвовать в походах выходного дня (ПВД), многодневных степенных и категорийных походах, туристских слетах и соревнованиях.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения туризма;

- понимать значение физических нагрузок для здоровья человека;

- рассказывать о месте здорового образа жизни в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;

- называть правила ведения ЗОЖ;

- называть основные физические качества человека;

- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 КЛАССЫ 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Вводное занятие.	1	Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма.	Беседа	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
2	Краеведение.	2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Алтайского края.	Онлайн-экскурсия	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
3	Туристические узлы.	10	Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
4	Топография.	2	Топографическая подготовка, условные знаки.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
5	Спортивное туристическое многоборье	6	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
6	Туристическая стенгазета	2	Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
7	Природоохранные акции	2	Анкетный опрос школьников, родителей об	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>

			экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. Проработка каждой проблемы методом мозгового штурма.		
8	Спортивное ориентирование.	13	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
9	Походы выходного дня	15	Совместная, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
10	Спортивные походы	15	Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudpair7fxcx.xn--p1ai/</a>
<p>Деятельность педагога в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</li> <li>- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;</li> <li>- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.</li> </ul>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7-8 КЛАССЫ 3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Цифровые ресурсы</b>
1	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	1	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.	Беседа	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
2	Окружающая среда и факторы опасности	2	Субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>

			климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.		
3	Экстремальные природные ситуации	2	Определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
4	Снаряжение	10	Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
5	Аварийный бивак.	2	Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
6	Обеспечение питанием в походе	2	Значение правильной организации	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>

			питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация.		
7	Доврачебная помощь силами группы	6	Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
8	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	13	Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>
9	Техническая подготовка	15	Тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp air7fxcs.xn--p1ai/</a>

			Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.		
10	Туристские походы	15	Пешеходный 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.	Практическое занятие	<a href="https://xn--g1abbabfhlfigudp-air7fxcs.xn--p1ai/">https://xn--g1abbabfhlfigudp-air7fxcs.xn--p1ai/</a>

Деятельность педагога в рамках программы воспитания

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию

критического мышления; - побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; - организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

ОБЩЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ

68

## Поурочное планирование курса внеурочной деятельности «Вектор» класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
1	Вводное занятие. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Алтайского края.	1 1	07.09.24	
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Алтайского края. Туристические узлы.	1 1	14.09.24	
3	Туристические узлы.	2	21.09.24	
4	Туристические узлы.	2	28.09.24	
5	Туристические узлы.	2	05.10.24	
6	Туристические узлы.	2	12.10.24	
7	Топографическая подготовка, условные знаки.	2	19.10.24	
8	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	26.10.24.	
9	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	02.11.24	
10	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	09.11.24	
11	Виды газет, работ редакционной коллегии, название газетной рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристической газеты: открытый конкурс.	2	16.11.24	
12	Природоохранные акции	2	23.11.24	
13	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	2	30.11.24	
14	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение.	2	07.12.24	
15	Спортивное ориентирование.	2	14.12.24	
16	Спортивное ориентирование.	2	21.12.24	
17	Спортивное ориентирование.	2	28.12.24	
18	Спортивное ориентирование.	2	04.01.25	
19	Спортивное ориентирование.	2	11.01.25	
20	Спортивное ориентирование. Отработка навыков ориентирования.	1 1	18.01.25	

21	Техники пешеходного туризма	2	25.01.25	
22	Техники пешеходного туризма	2	01.02.25	
23	Техники пешеходного туризма	2	08.02.25	
24	Техники пешеходного туризма	2	15.02.25	
25	Техники пешеходного туризма	2	22.02.25	
26	Техники пешеходного туризма	2	01.03.25	
27	Техники пешеходного туризма	2	15.03.25	
28	Пешеходный поход. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	3	22.03.25	
29	Пешеходный поход. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	3	29.03.25	
30	Пешеходный поход. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	3	05.04.25.	
31	Пешеходный поход. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	3	19.04.25	
32	Пешеходный поход. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	17.04.25	
ИТОГО		68		





