

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

СОГЛАСОВАНО

Ответственная по ВР

 / Кулаева Е.С. /
«30» сентября 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6



/ _Леонтьева Н.А._ /
от «1» октября 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Турклуб «Рюкзачок»

Направление: краеведческое

Срок реализации: 1 год (30 часов)

Возраст обучающихся: 7–15 лет

Составитель(и):

Карпова Наталья Матвеевна

Сроки реализации: 2025-2026 учебный год

г. Лысьва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативная основа программы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- Концепцией развития детско-юношеского туризма в Российской Федерации до 2030 года;
- Приказом Минобрнауки России от 28.04.1995 № 223 «Об активизации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися»;
- СанПиН 2.4.3648-20 (требования к походам, экскурсиям);
- Уставом МБОУ СОШ № 6.

2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная (туристско-краеведческая).

Программа направлена на физическое развитие, оздоровление, формирование туристских навыков и краеведческих знаний через практическую туристскую деятельность в природной среде.

3. Актуальность

Современные дети и подростки всё больше времени проводят в закрытых помещениях, перед экранами гаджетов. Недостаток двигательной активности, дефицит общения с природой, неумение ориентироваться на местности, отсутствие навыков выживания в природной среде — всё это становится серьёзной проблемой.

Туризм — это уникальное средство воспитания, оздоровления и социализации подростков. Он даёт то, что не даёт ни один школьный предмет:

- реальный опыт преодоления трудностей;
- умение работать в команде (общий котелок, общая палатка);
- навыки самообслуживания и взаимопомощи;
- любовь к родному краю через непосредственное знакомство с ним.

В сельской местности туризм особенно доступен: лес, река, поле — рядом с домом. Не нужно далеко ехать, чтобы провести учебный поход, поставить палатку, развести костёр (с соблюдением правил). Клуб «Рюкзачок» даёт возможность каждому школьнику освоить азы туризма.

4. Педагогическая целесообразность

Программа построена на принципе «делай как я, делай вместе со мной, делай лучше меня». От простых упражнений на школьном стадионе — к настоящему походу с ночёвкой.

Подростковый возраст — время поиска приключений, проверки себя, формирования самостоятельности. Туризм даёт безопасную (под контролем педагога) возможность проверить себя: «Я могу нести тяжёлый рюкзак?», «Я не боюсь темноты в лесу?», «Я могу разжечь костёр?».

Клубная форма (с названием, традициями, песнями, значком) создаёт чувство принадлежности к особому сообществу, что для подростка крайне важно.

5. Новизна программы

Новизна программы — в сочетании **трёх уровней туристской подготовки**:

1. **Бытовой туризм** (собрать рюкзак, поставить палатку, сварить кашу на костре) — то, что пригодится каждой семье на пикнике.
2. **Спортивно-прикладной** (вязание узлов, ориентирование, переправы) — элементы соревновательной деятельности.
3. **Краеведческий** (история села, природа, памятники) — воспитание любви к малой родине.

Кроме того, программа адаптирована под **сельские условия**:

- минимум закупного снаряжения (многое делаем сами или используем подручное);
- походы в ближайший лес / на реку (без транспортных затрат);
- использование опыта местных жителей (дедушки-охотники, педагоги-краеведы).

6. Цель программы

Формирование туристской культуры, физическое развитие, воспитание самостоятельности и командообразование через практическую туристско-краеведческую деятельность.

7. Задачи программы

Обучающие:

- Изучить основы туристской подготовки: выбор снаряжения, укладка рюкзака, организация бивака, разведение костра, приготовление пищи;
- Освоить технику ориентирования на местности (компас, карта, природные ориентиры);

- Научиться вязать основные туристские узлы;
- Изучить правила безопасности в походе (поведение в лесу, на воде, в грозу);
- Познакомиться с природой и историей родного края.

Развивающие:

- Развить физическую выносливость, силу, координацию;
- Развить навыки работы в команде (распределение обязанностей, взаимопомощь);
- Развить самостоятельность и ответственность;
- Развить наблюдательность и интерес к природе.

Воспитательные:

- Воспитать бережное отношение к природе (экологический туризм);
- Сформировать чувство товарищества, взаимовыручки;
- Воспитать готовность к преодолению трудностей;
- Сформировать негативное отношение к пассивному образу жизни.

9. Возраст детей

11–16 лет (5–9 классы).

Этот возраст оптимален для занятий туризмом:

- достаточная физическая сила для ношения рюкзака (5–8 кг);
- способность к длительной ходьбе (10–15 км в день);

- осознанное отношение к правилам безопасности;
- интерес к романтике походов и ночёвок.

Допускается привлечение учащихся 10–11 классов (16–17 лет) в качестве помощников-инструкторов.

10. Сроки и режим занятий

- **Объём:** 30 часов.
- **Период:** сентябрь – май (учебный год) с учётом сезонности (осенние и весенние походы).
- **Режим:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45–60 минут) в школе (теория) + выездные практические занятия (2–4 часа по субботам).

Фактически 30 часов складываются из:

- теоретических занятий в классе (10–12 часов);
- практических занятий на пришкольной территории (6–8 часов);
- однодневных учебных походов (10–12 часов);
- итогового похода с ночёвкой (оставшиеся часы, если позволяют условия).

11. Формы организации занятий

Форма	Содержание
Теоретическое занятие	Изучение снаряжения, узлов, ориентирования, правил безопасности, краеведения

Форма	Содержание
Практическое занятие на стадионе / во дворе	Укладка рюкзака, постановка палатки, разведение костра (в безопасных условиях), вязание узлов
Тренировочный выход	Однодневный поход без ночёвки на 5–10 км (лес, луг, берег реки)
Учебный поход с ночёвкой	Итоговое мероприятие: палатки, костёр, самостоятельное приготовление пищи, ориентирование
Экскурсия-разведка	Выход с целью изучения маршрута, краеведческих объектов
Соревнования	Туристская эстафета, соревнования по ориентированию
Краеведческая работа	Встречи со старожилами, работа с архивными материалами, создание альбома

12. Методы обучения

- **Словесные:** инструктаж, беседа, рассказ о маршруте, обсуждение итогов похода;
- **Наглядные:** демонстрация снаряжения, показ узлов, схемы установки палатки, карты;
- **Практические:** самостоятельное выполнение упражнений и заданий в полевых условиях;
- **Игровые:** туристские эстафеты, игры на местности («Найди клад», «Тропа испытаний»);
- **Групповой работы:** распределение обязанностей в походе (дежурные, штурман, завхоз, костровой, медик).

13. Ожидаемые результаты

Личностные:

- Сформирован интерес к активному, здоровому образу жизни;
- Развита самостоятельность и ответственность;
- Сформировано чувство товарищества, готовность прийти на помощь;
- Сформировано бережное отношение к природе и родному краю.

Метапредметные:

- Умеет собрать и уложить рюкзак для похода выходного дня;
- Умеет ориентироваться по компасу, карте и природным признакам;
- Умеет поставить палатку и организовать бивак;
- Умеет развести костёр в разных погодных условиях и приготовить простую пищу.

Предметные (туристские компетенции):

Знает / Понимает	Умеет
Личное и групповое туристское снаряжение	Уложить рюкзак правильно
Основные узлы (прямой, проводник, восьмёрка, схватывающий)	Завязать 5 основных узлов

Знает / Понимает	Умеет
Способы ориентирования по компасу, солнцу, часам, местным признакам	Определить стороны света без компаса
Правила безопасности в лесу, на воде, в грозу	Оказать первую помощь при травме / ожоге / укусе
Типы костров (шалаш, колодец, таёжный)	Разжечь костёр и приготовить кашу / чай
Культурное и природное наследие своего края	Провести мини-экскурсию (остановку) в походе

14. Формы подведения итогов

Текущий контроль:

- Наблюдение педагога за освоением навыков (узлы, установка палатки);
- Устные опросы по теории туризма;
- Выполнение нормативов по укладке рюкзака, разжиганию костра (на время, но без ущерба качеству).

Итоговый контроль (конец учебного года):

1. **Туристский зачёт:** выполнение обязательных элементов (узел, палатка, костёр, укладка рюкзака) на контрольном занятии.
2. **Учебный поход с ночёвкой** (однодневный или с одной ночёвкой, в зависимости от погоды и разрешений). Критерии:

- соблюдение режима и дисциплины;
- работа по обязанностям (дежурные, костровой, штурман);
- взаимопомощь в группе;
- чистота бивака (убрали за собой).

3. **Туристское портфолио / альбом** (фотографии, маршрутные листы, зарисовки, описания походов).

4. **Награждение** значком «Юный турист» (школьного образца), грамотами «Мастер рюкзака», «Знаток узлов», «Лучший костровой».

15. Материально-техническое обеспечение

Снаряжение / инвентарь	Как получить / заменить в сельской школе
Рюкзаки (10–15 шт.)	Приносят свои (у многих есть старые); можно попросить у выпускников, родителей
Палатки (2–4 шт.)	Школьные (если есть в кабинете ОБЖ или физкультуры); взять у родителей-туристов
Коврики туристские	Тоже из дома; можно заменить на туристические пенки (дешёвые) или просто на старые одеяла
Спальные мешки	Свои (по возможности); в летних походах — плед, покрывало
Костровое оборудование (тент, верёвки, топор, пила)	У школы есть хозяйственный инвентарь

Снаряжение / инвентарь	Как получить / заменить в сельской школе
Котлы (котелки)	Чугунок из дома, алюминиевая кастрюля
Компасы (5–10 шт.)	Школьные (кабинет географии, ОБЖ)
Верёвки для узлов (10–15 м)	Хозяйственный магазин (дешёво)
Аптечка походная	Собрать вместе с родителями
Фотоаппарат / смартфон	У большинства детей есть

Принцип: минимум покупного — максимум общего и принесённого из дома.

16. Сельская специфика. Особые темы

Что учитываем	Как используем
Лес и река в шаговой доступности	Регулярные выходы на природу без транспорта
Печное отопление в домах	Знание дров, растопки пригодится для костра
Опытные взрослые (охотники, рыбаки, старожилы)	Приглашаем рассказать о лесе, реке, тропах

Что учитываем	Как используем
Отсутствие туристского снаряжения в магазинах	Используем самодельное, учим чинить
Низкая транспортная доступность	Походы и экскурсии пешком — от дома до леса

17. Риски и способы их снижения

Риск	Решение
Плохая погода в день похода	Перенос занятия в класс (теория, отработка узлов, планирование)
Усталость детей, нежелание идти дальше	Психологическая поддержка, чай, отдых, усиленная нагрузка
Травма в походе	Инструктаж, аптечка, связь с родителями и медиком (через администрацию)
Отсутствие разрешений от родителей	Согласие на поход (письменное) для каждого выхода за территорию школы
Потеря / забытое снаряжение	Список снаряжения, ответственные за проверку

18. Заключительное положение

Программа туристического клуба «Рюкзачок» позволяет каждому подростку (независимо от физической подготовки и материального положения) приобщиться к настоящему туризму: с рюкзаком, палаткой, костром и песнями. Выпускник клуба способен самостоятельно собраться в несложный поход, не потеряться в лесу, оказать первую помощь и, главное — получает навык, который остаётся на всю жизнь: умение преодолевать трудности и радоваться простым и настоящим вещам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (30 ЧАСОВ)

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
1	Введение. Что такое туризм. Техника безопасности	Теория	Виды туризма. Романтика походов. Организация клуба. Инструктаж по ТБ на занятиях и в походах
2	Личное туристское снаряжение	Теория + показ	Одежда и обувь для похода (слои). Рюкзак: выбор, регулировка. Список необходимого
3	Укладка рюкзака (практикум)	Практика	Правила укладки (тяжёлое ближе к спине, мягкое снаружи). Каждый пробует уложить свой рюкзак
4	Групповое снаряжение	Теория + показ	Палатки, тенты, котлы, топор, пила, верёвки, ремнабор. Кто за что отвечает в походе

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
5	Установка палатки	Практика (стадион)	Выбор места. Последовательность: тент, дуги, колышки, внутренняя палатка. Работа в парах
6	Разведение костра. Типы костров	Теория + практика	Какие бывают костры (шалаш, колодец, таёжный, нодья). Заготовка дров, растопка. Безопасность
7	Разжигание костра (тренировка)	Практика (у школы)	Каждый пробует разжечь костёр (в мангале или на безопасной площадке). Под руководством педагога
8	Приготовление пищи на костре	Практика	Что взять в поход из еды. Как сварить кашу/суп в котелке. Заварка чая в котелке. Дежурство
9	Основы ориентирования. Компас	Теория + практика	Что такое азимут. Как пользоваться компасом. Измерение азимута на предмет
10	Ориентирование по карте	Практика	Что такое масштаб, условные знаки. Отыскание своего местоположения на карте
11	Ориентирование без компаса (по природе)	Практика	По солнцу, часам, звездам, по деревьям (мхи, муравейники, кроны). Тренировка на местности
12	Туристские узлы: виды и техника вязания	Теория + практика	Прямой, академический, встречный, штык, булинь, схватывающий. Когда какой применяется
13	Отработка узлов на время	Практика	Зачёт по узлам: 5 узлов. Эстафета «Кто быстрее завяжет»

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
14	Правила поведения в лесу, на воде, в грозу	Теория + беседа	Опасности: клещи, змеи, заблудиться, упасть. Что делать, если отстал от группы. Действия при грозе
15	Первая помощь в походе (теория)	Теория	Потертости, мозоли, укусы, ожоги, перегрев/переохлаждение. Аптечка. Вызов помощи в лесу
16	Отработка первой помощи (практикум)	Практика	Наложение шины из подручных средств, промывание раны, обработка. Ролевая игра «Травма в лесу»
17	Топография и условные знаки	Теория + задание	Рисуем карту школьного двора с условными знаками. Упражнение «Найди клад по карте»
18	Туристская эстафета (тренировка)	Практика	Этапы: вязание узлов, укладка рюкзака, перенос пострадавшего, попадание в цель
19	Туристская эстафета (соревнование)	Соревнование	Внутригрупповые соревнования команд. Время, техника, ошибки. Разбор
20	Краеведение 1: история нашего села	Теория + экскурсия	Когда и как возникло село. Почему такое название. Памятники, старые здания. Места памяти
21	Краеведение 2: природа родного края	Теория	Растения, животные, реки, леса. Особо охраняемые места. Что исчезло, а что появилось

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
22	Поход выходного дня (однодневный) – подготовка	Организационная	Распределение обязанностей, проверка снаряжения. Составление меню и списка продуктов
23	Однодневный учебный поход (8–10 км)	Поход (выездной)	Отработка маршрута, привалы, обед на костре, ориентирование по ходу движения. Игра на местности
24	Разбор похода. Ошибки и победы	Анализ	Что получилось хорошо, что нет. Кого похвалить. Оформление фотоальбома
25	Итоговый поход с ночёвкой – планирование	Планирование	Выбор маршрута, места стоянки. Список группового снаряжения. Разрешения родителей
26	Сборка снаряжения, закупка продуктов	Практика	Распределение общественного снаряжения по рюкзакам. Раскладка продуктов
27–29	Поход с ночёвкой (выезд – 3 блока по 2 часа или один полный день + ночь)	Поход	Установка лагеря, обед, ужин, костёр, песни. Ориентирование. Уборка территории. Возвращение
30	Итоговое занятие. Награждение	Аналитическое + праздничное	Рефлексия похода. Подведение итогов года. Вручение значков, грамот. Планы на следующий год. Чаепитие (в школе)

Итого: 30 часов.