

Муниципальное казенное учреждение
«Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
методического совета
от 25.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель
директора по ВР
от 25.08.2023 г.
Н.Г. Биткова

ПРИНЯТО:
Протокол заседания
педагогического
совета
от 28.08.2023 г.
№ 14

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ»
М.Ю. Беляева
Приказ № 133-П§1
от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
5-9 классы

2023-2024 учебный год

Составитель:
Сорокина Анна Сергеевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

с. Первомайское, 2023

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	5
3.	Содержание тем курса внеурочной деятельности	8
4.	Тематическое планирование	10
5.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение рабочей программы	13
6.	Лист корректировки рабочей программы	14

1.Пояснительная записка.

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объемом в 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Из них 12 часов отводится для проведения экскурсий, соревнований, походов выходного дня.

Занятия проводятся во внеурочное время детей.

Место проведения занятий - учебные кабинеты, улицы района, спортивный зал, спортивная площадка школы.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 5-9 классов (10-15 лет).

Форма организации внеурочной деятельности

Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все **формы работы:**

- тематические праздники;
- ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры,
- конкурсы;
- эстафеты;
- диалоги;
- беседы;
- диспуты;
- тренинги;

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

Ценностные ориентиры: программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, сюжетно-ролевой игры, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения. Дети могут самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровый, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п.

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и культуры малой родины через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач (познавательных, исполнительских, творческих).

Формы и виды контроля.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Поисково-исследовательский метод.

2. Метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
3. Метод контроля врачебный, самоконтроль.
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Также разнообразны формы работы:

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

Направление, которое реализуется: занятия, направленные на удовлетворение интересов, и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии.

2.Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Планируемые результаты. По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;

- основные вехи истории родного края;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий

в пешеходных и лыжных путешествиях;

- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся получают возможность узнать/познакомиться:

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внесших

вклад в развитие туризма;

- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его

и хранить;

- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-

рюкзачком;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и

искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;

- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие.

3.Содержание тем курса внеурочной деятельности

- 1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ
- 2.Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.
- 3.Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.
- 4.Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.
- 5.Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.
- 6.Ориентирование по местным приметам.
Действия в случае потери ориентировки
- 7.Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка
- 8.Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный
- 9.Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн
- 10.Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток
- 11.Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.
- 12.Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.
- 13.Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение
- 14.Определение места для бивака и организация бивачных работ
- 15.Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря
- 16.Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей
- 17.Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода
- 18.Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.
- 19.Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

- 20.Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе
- 21.Правила подачи сигналов бедствия
- 22.Определение погодных условий до и во время проведения похода
- 23.Способы добычи огня и обустройство кострового бивака
- 24.Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
- 25.Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях
- 26.Первая медицинская помощь в природных условиях

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	Формы
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	1	1		1 неделя 07.09.2023	Лекционное занятие
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	1		2 неделя 14.09.2023	Лекционное занятие
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	1	1		3 неделя 21.09.2023	Лекционное, практическое занятие
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	1		1	4 неделя 28.09.2023	Лекционное, практическое занятие
5-6	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	1	1	5 неделя 05.10.2023 6 неделя 12.10.2023	Лекционное, практическое занятие
7	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	1		1	7 неделя 19.10.2023	Лекционное, практическое занятие
8-11	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	4	1	3	8 неделя 26.10.2023 9 неделя 09.11.2023 10 неделя 16.11.2023 11 неделя 23.11.2023	Лекционное, практическое занятие

12-14	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	3	1	2	12 неделя 30.11.2023 13 неделя 07.12.2023 14 неделя 14.12.2023	Лекционное, практическое занятие
15-17	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	3	1	2	15 неделя 21.12.2023 16 неделя 28.12.2023 17 неделя 11.01.2024	Лекционное, практическое занятие
18	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	1	1		18 неделя 18.01.2024	Лекционное, практическое занятие
19	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.	1	1		19 неделя 25.01.2024	Лекционное, практическое занятие
20	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1	1		20 неделя 01.02.2024	Лекционное, практическое занятие
21	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	1	1		21 неделя 08.02.2024	Лекционное, практическое занятие
22	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1		22 неделя 15.02.2024	Лекционное, практическое занятие
23	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	1		1	23 неделя 22.02.2024	Лекционное, практическое занятие
24	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	1		1	24 неделя 29.02.2024	Лекционное, практическое занятие

25	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1		1	25 неделя 07.03.2024	Лекционное, практическое занятие
26	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	1		1	26 неделя 14.03.2024	Лекционное, практическое занятие
27	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1	1		27 неделя 21.03.2024	Лекционное, практическое занятие
28	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1		28 неделя 04.04.2024	Лекционное, практическое занятие
29	Правила подачи сигналов бедствия	1		1	29 неделя 11.04.2024	Лекционное, практическое занятие
30	Определение погодных условий до и во время проведения похода	1		1	30 неделя 18.04.2024	Лекционное, практическое занятие
31	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	1		1	31 неделя 25.04.2024	Лекционное, практическое занятие
32	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1	1		32 неделя 02.05.2024	Лекционное, практическое занятие
33	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1		33 неделя 16.05.2023	Лекционное, практическое занятие
34	Первая медицинская помощь в природных условиях	1		1	34 неделя 23.05.2024	Лекционное, практическое занятие
Итого		34	16	18		

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение рабочей программы

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Штормовой костюм
5. Рукавицы брезентовые
6. Ботинки туристические
7. Тренировочный костюм х. б.
8. Система страховочная
9. Палатки
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка
12. Компаса жидкостные
13. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
14. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
15. Карабин туристский с муфтой
16. Шлем защитный
17. Фонарь

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.

1. Методическая разработка

«Оздоровительная функция самостоятельного туризма»

1. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
2. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
3. Методическая разработка занятия

«Подготовка к походу»

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.

Программа внеурочной деятельности.

1. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.
2. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 2008.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1993.
4. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 2008.
5. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2015.
6. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
7. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М , 1995;
8. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000

6. Лист корректировки рабочей программы
Юный турист 5-9 классы

№	Тема урока	Дата не выдачи	Дата выдачи	Причина
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				