

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Приложение
к образовательной программе
ООО
УТВЕРЖДЕНО
Приказ №80
от 28 августа 2023года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Юный турист»

Возраст: 11– 15 лет
Составитель: Андреев И.А.

Д. Большая Вруда
2023 г

Аннотация

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников, и предназначена для реализации в рамках 5-9 классов подростков.

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности рассчитана на учащихся 5-9 классов (общий объем – 204 часа), срок реализации 2 года. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

1-й модуль - «Начала туризма и краеведения» (общий объем – 102 часов). Рассчитан на один год, исходя из 3 часов занятий в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-7 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников и воспитание у них самостоятельности, развитие чувства товарищества и взаимопомощи, формирование и сплочение туристского коллектива.

2-й модуль - «Основы туризма и краеведения» (общий объем – 34 часов). Рассчитан на один год, исходя из 3 часов занятий в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 8-9 классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, подготовка к многодневным походам, туристическим слётам, соревнованиям, формирование адекватной самооценки школьников, формирование лидерских качеств, воспитание у них чувства ответственности, сопричастности своей малой и большой родине. В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развития мышления занимающихся. Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.

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 физической культуры 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. Предметные
Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- рассказывать о месте ОФП 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.

Метапредметные Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу. 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 экологическое мышление. Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека. Учащиеся получают возможность научиться:
- 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;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке. Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений 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 по ОФП в спортивном зале, на спорт. площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах .

Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

Содержание

Модуль 1. Начала туризма и краеведения (102

часа)

1.1. Вводное занятие (2 час). Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

1.2. Поход-знакомство (16 час). Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Наше первое приключение».

1.3. Безопасность юного туриста (4 часа). Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

1.4. Быт юного туриста (12 часов). Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Виды костров. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

1.5. Кухня юного туриста (8 часа). Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей,

фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами и канами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

1.6. Песни юного туриста (4 часа). Бардовская песня, туристская песня. Ю.Визбор: человек, судьба, профессия, песни. В.Высотский: человек, судьба, профессия, песни. В.Ланцберг: человек, судьба, профессия, песни. О.Митяев: человек, судьба, профессия, песни. В.Егоров: человек, судьба, профессия, песни. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, чем понравилось, о чем она и т.п. Разучивание и исполнение любимейшей песни.

1.7. Природа и легенды родного края (8 часа).

1.8. Ориентирование на местности (12 часов). Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

1.9. Топография (12 часов). Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

1.10. Туристские узлы и их назначение (8 часа). Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

1.11. Преодоление препятствий (12 часов). Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

1.12. Туристские игры (8 часа). Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

1.13. Туристская стенгазета (4 час). Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

1.14. Природоохранные акции (8 часа). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

1.15. Поход выходного дня (16 часов). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

Учебный план 2 года обучения

Модуль 2. Основы туризма и краеведения (102 часа)

2.1. Вводное занятие (2 часа). Цели и значения 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 спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2.2. Краеведение (16 часов). 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. 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!».

2.3. Топография (22 часов). 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 расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

2.4. Туристские узлы (20 часов). 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.

2.5. Спортивное туристское многоборье (20 часов). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

2.6. Спортивное ориентирование (20 часов). 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. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам

местности.

Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

2.7. Туристская газета (8 часа). Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

2.8. Природоохранные акции (8 часа). Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» – 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, лесу и т.п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведенной акции учащимся младших классов.

2.9. Поход выходного дня (20 часов). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т.п.

Тематическое планирование

№	Названия разделов	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Модуль «Начала туризма и краеведения» (для учащихся 5-7 классов)	102		
1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Поход-знакомство	8	4	4
1.3	Быт юного туриста	6	4	2
1.4	Кухня юного туриста	3	2	1
1.5	Песни юного туриста	4	4	0
1.6	Природа родного края	4	2	2
1.7	Ориентирование на местности	9	8	1
1.8	Топография	12	6	6

1.9	Туристские узлы и их назначение	8		8
1.10	Преодоление препятствий	6		6
1.11	Туристские игры	4	2	2
1.12	Туристская газета	2	2	
1.13	Природоохранные акции	8		8
1.14	Походы выходного дня	20		20
2 год обучения				
2	Модуль «Основы туризма и краеведения» (для учащихся 8-10 классов)	102		
2.1	Вводное занятие	2	2	
2.2.	Краеведение	16	8	8
2.3	Топография	10	5	5
2.4	Туристские узлы	10	5	5
2.5	Спортивное туристско-многоборье	10		10
2.6	Спортивное ориентирование	20	4	16
2.7	Туристская газета	4	4	
2.8	Природоохранные акции	8		8
2.9	Походы выходного дня	20		20
	Всего:	204		