

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол педагогического совета

№1 от 26.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Тербуны

_____ Т.Н. Моргачева

Приказ №136 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм в школе»
(9-13лет)

Срок реализации – 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 122a0dcf-5e29-462e-a2f6-b2156c094874

ОТПРАВЛЕНО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ С. ТЕРБУНЫ
ТЕРБУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ**, Моргачева Татьяна Николаевна, Директор

23.09.24 13:39
(MSK)

Сертификат 226A51F636CF636CD3F246E8B1081F63

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Турист» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся 3-4 классов. Группа формируется по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Программа рассчитана на 34 часа в учебный год.

Цель программы:

- освоение учащимися основ деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физических упражнений.
- получить знания и навыки туристической деятельности.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств, при подготовке к походам и в походах;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и туристической деятельностью;
- обучение детей правилам поведения во время похода;
- воспитание морально-волевых качеств;

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, походы различной протяженностью и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Содержание курса «Турист»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	месяцы								
			сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	мар т	ап р.	ма й
1	Основы туризма	6									
	Безопасность юного туриста	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Экипировка туриста	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
	Ориентирование на местности	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
	Быт юного туриста	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Преодоление препятствий	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
1. 6	Спортивные туристические игры	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
2	<i>Подготовка и проведение похода выходного дня*</i>	16	-	6	-	-	-	4	-	6	-

3	<i>Подготовка и проведение однодневного похода*</i>	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	Итого	34	3	6	-	-	-	4	3	6	12

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Тема и номер занятия	Форма занятия	Виды деятельности	Всего часов	Теоретически	Практически
Основы туризма	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	6		6
Подготовка и проведение похода выходного дня	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	16		16
Подготовка и проведение однодневного похода	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	12		12

Раздел 1. «Основы туризма»

Тема Безопасность юного туриста.

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Тема Экипировка туриста.

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, карабинами, спусковыми устройствами, туристическими веревками, касками, газовыми горелками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.

Практика. Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

Тема Ориентирование на местности.

Теория. 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.

Практика. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Тема Быт юного туриста.

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков разного типа.

Тема Преодоление препятствий.

Теория. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

Тема Спортивные туристические игры.

Практика. Эстафеты с элементами туризма, футбол, пионербол, волейбол.

Раздел 2. Подготовка и проведение похода выходного дня.

Практика. Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

Подготовка и организация похода выходного дня.

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены сбор группового и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупка продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

Раздел 3. Подготовка и проведение однодневного похода

Практика. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения однодневного похода. Подготовка к однодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода.

Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки однодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода.

Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего однодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Итоговый групповой анализ состоявшегося похода.

Календарно-тематическое планирование.

№ темы	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата*	
			план	факт
	Безопасность юного туриста	1		

	Быт юного туриста	1		
	Спортивные туристические игры	1		
	Подготовка и проведение похода выходного дня	6		
	Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний)	5		
	Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний)	5		
20	Экипировка туриста. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.	1		
	Ориентирование на местности. 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.	1		

	Преодоление препятствий. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъем по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.	1		
	Подготовка к однодневному походу.	2		
	Однодневный поход	10		
	ИТОГО	34		

Итогом освоения программы станет подготовка и проведение однодневного похода, который состоится в мае.

Критерии для определения результатов занятий:

- вовлеченность обучающихся в занятия (количественный состав и его сохранность в течение учебного года, сформированность активной позиции учеников на занятиях);
- продуктивность занятий (более широкое использование туристических навыков);
- удовлетворенность участников внеурочной деятельности (учителя, обучающихся, родителей или законных представителей) занятиями, желание продолжать их.

Приемы и методы изучения: наблюдение, портфолио, анкетирование.

Материально-техническое обеспечение программы: туристическое оборудование.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	
		Идентификатор: 3a96d9c3-3723-47a9-815b-a20f2fe323ee	
ОТПРАВЛЕНО	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ С. ТЕРБУНЫ ТЕРБУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ, Моргачева Татьяна Николаевна, Директор	23.09.24 16:29 (MSK)	Сертификат 226A51F636CF636CD3F246E8B1081F63