

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	<b>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ С. ТЕРБУНЫ ТЕРБУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ</b> , Моргачева Татьяна Николаевна, Директор	<b>23.09.24</b> 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	апр.	май
<b>1</b>	<b>Основы туризма</b>	<b>6</b>									
	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	-	-	-	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Подготовка и проведение похода выходного дня*</b>	<b>16</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	<b>4</b>	-	<b>6</b>	-

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

**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	<b>Экипировка туриста.</b> Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.	1		
	<b>Ориентирование на местности.</b> 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		

	<b>Преодоление препятствий.</b> 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. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.	1		
	Подготовка к однодневному походу.	2		
	Однодневный поход	10		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

**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.