

**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа", г. Юхнов Юхновского района
Калужской области"**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя
общеобразовательная школа", г. Юхнов
 Л.В. Левенкова
Приказ № 42 от 28.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Юный турист»

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Ларионова Елена Вячеславовна
учитель начальных классов

г. Юхнов, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа кружка «Юный турист» разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2007 год.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка.

Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся. Программа «Юный турист» предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, походов и т. д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или парке, в лесу, поэтому каждая тема занятий - организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки) и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях; изготовление поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Воспитанники непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своей деревней, ближайшей зелёной зоной. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Они расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями деревни и района

, участвуют в одно - двухдневных походах, мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Цель программы:

оздоровление детей посредством включения их в туристско - краеведческую деятельность

Задачи

Обучающие:

- обучать воспитанников туристским навыкам;
- повышать образовательный уровень школьников через туристско-краеведческую деятельность;

Развивающие:

- развивать творческую активность воспитанников объединения в процессе освоения краеведческого материала.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Программа «Юный турист» предусматривает проведение начальной и итоговой диагностики воспитанников, с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, творческих способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок, а так же поможет при разработке совместно с семьёй и школой личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Особенность данной программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Этапы реализации программы.

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Концепции программы:

- оздоровление учащихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры учащихся;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребёнка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программы «Юный турист» призвано комплексно обеспечивать процессы развития, обучения, воспитания и оздоровления подрастающего поколения.

Школьный краеведческий музей занимает в туристско-краеведческой деятельности особое место, выступая как своеобразная моделирующая система культуры, играющая огромную роль в воспитании личности.

История страны, города (своего населённого пункта), своей школы, улицы, пропущенная через собственный жизненный опыт, через пробуждение чувства сопричастности, эмоционального сострадания и соучастия, — вот что воспитывает младшего школьника как настоящего патриота и гражданина.

Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки, реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

4. развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности

проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

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

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций младшего 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 младшему 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 младшим 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 младшим 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.

Содержание программы

Основы туристской подготовки. Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры,

углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Использование лекарственных растений. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, булинь на себе, , встречный, проводник-восьмерка, простой проводник, ткацкий узел, , схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Топография и ориентирование. Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа. Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Описание местности. План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Акклиматизация и адаптация. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

Общая специальная и физическая подготовка. Анатомическое строение тела человека. Функциональные возможности организма человека. Влияние физических упражнений и вредных привычек на организм подростка. Самоконтроль. Способы самоконтроля. Врачебный контроль,

его значение. Правила техники безопасности на занятиях и в походах. Меры по предупреждению травматизма.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения программы	Фактические сроки и коррекция
Основы туристской подготовки.				
1	Вводное занятие. Личное и групповое снаряжение.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
2	Бивуак. Правила. Нормы. Техника безопасности.	Научатся разбивать бивуак, выполнять технику безопасности. Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
3	Виды костров. Разведение костра.	Узнают виды костров. Как безопасно выполнять разведение костра. Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с		

		одноклассниками		
4	Приготовление пищи на костре.	Научатся безопасно выполнять приготовление пищи на костре Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
5	Узлы. Техника вязания.	Освоят технику вязания узлов Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
6	Вигвам	Узнают, как соорудить Вигвам Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
7	Канадская палатка	Познакомятся с Канадской палаткой Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
8	Шалаш из шестов	Узнают как строить шалаш из шестов Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		

9	Шалаш на дереве	Узнают как строить шалаш на дереве Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
10	Пикник. Бутерброды, бутерброды... Простая пшеничная лепёшка	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
11	Грили и барбекю. Обеденный стол	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
12	Гербарий. Собираем растения	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
Топография и ориентирование.				
13	Карта. Масштаб. Виды масштабов.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
14	Стороны горизонта. Азимут.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
15	Компас. Типы компасов. Действия с компасом.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о		

		правилах общения с одноклассниками		
16	Действия в случае потери ориентировки. Действия с компасом. Движение по азимуту.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
17	Определение местонахождения по местным предметам.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.				
18	Личная гигиена туриста.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
19	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
20	Приемы оказания первой медицинской помощи.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
21	Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
22	Походная медицинская аптечка. Состав. Транспортировка.	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о		

	Личная аптечка.	правилах общения с одноклассниками		
23	Раны и ранки. Укусы животных	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
24	Вывихи и переломы	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
25	Отморожение и охлаждение организма	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
26	Беда на воде	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
27	Оказание доврачебной помощи при ожоге и при солнечном ударе	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
28	Оказание доврачебной помощи при ушибах и при вывихах	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
29	Оказание доврачебной помощи при отравлении продуктами питания	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с		

		одноклассниками		
30	Оказание доврачебной помощи при укусах животных	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
Общая специальная и физическая подготовка.				
31	Чтобы никогда не уставать. Упражнения в беге Эстафета	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
32	Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений. Полоса препятствий	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
33	Туристическое снаряжение (инструктаж, сбор и разбор палатки на территории спортплощадки)	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
34	Прогулка в лес (основы топографии и ориентирование на местности)	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		

Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса.

Сборник программ внеурочной деятельности 1-4 класс/ под редакцией Н.Ф. Виноградов.- М.Вентана-Граф,2012г.

Пособия для учителя «Внеурочная деятельность школьников». Методический конструктор. Григорьев Д. В., Степанов П.В.- М.: Просвещение, 2010г.;

Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.

- Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
- Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
- Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
- Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.