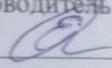
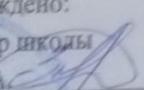


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Возовская средняя общеобразовательная школа»  
Поныровского района Курской области

Рассмотрено на ШМО учителей естественно-научного цикла Протокол № 1 от «29» 08 2024 г. Руководитель МО Сергеева Е. Н. 	Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.  /Болотина Т. Г.	Утверждено: Директор школы Золотухин Д.А.  Приказ № 1-57 от «02» сентября 2024 г.
---	---	--

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Юный турист»  
6 класс  
(срок реализации 1 год)

Разработала:  
учитель физической культуры  
Бельчикова Александра Николаевна

Возы 2024

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста.

Программа рассчитана на учащихся 6 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа. Практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, ведется специализация - пешеходный туризм.

***Режим и организация внеурочной деятельности.*** Программа занятий рассчитаны на 1 год по 34 часа, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы «Юного туриста» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, дети собираются на занятия один раз в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия проходят по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.). При составлении учебного календарного плана предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. На вторую половину каждого занятия планирую живую практическую работу самих ребят (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Налаживание в коллективе хорошего учета спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого ученика. Сохранение маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате внеурочной деятельности. Руководитель для воспитания коллектива проводит конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

## ***1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.***

**Цель программы:** Развитие духовно-нравственной личности, способной любить свою Родину, защищать ее интересы, сохранять традиции своего народа средствами туризма в условиях общеобразовательной школы.

### **Задачи:**

1. Физическое и духовное оздоровление детей и подростков.
2. Воспитанию ценностных качеств гражданина и патриота своей «малой» Родины.
3. Формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
4. Обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма, умению ориентироваться в природных условиях, способам выживания в условиях природной среды
5. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

### **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.

***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 и учебные действия выражаются формулами: «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я». Это позволяет школьнику выполнять разные социальные роли: гражданин, школьник, ученик, собеседник, одноклассник.

***И профессиональные***  
роли: путешественник, знаток, дежурный, командир, капитан, штурман.

***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. Специальные компетенции: опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностного - 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.

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;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- основные принципы сохранения здоровья;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

**Обучающиеся научатся:**

- общаться с людьми в походе;
- соблюдать правила личной гигиены в походе;
- овладевать элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

1. Основы туристской подготовки  
История развития туризма. Виды туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма в Ужуре. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

## 2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

Понятие о групповом снаряжении и требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др.

Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

## 3. Организация туристского быта.

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку.

Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.

Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов.

Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.

Типы костров, правила их разведения.

Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Организация работы по развешиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Развешивание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

## 4. Подготовка к походу путешествию.

Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения.

Разработка маршрута и плана-графика движения.

Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода.

Составление плана-графика движения группы.

Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода Подготовка личного и группового снаряжения.

## 5. Организация питания в походе.

Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах. Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания Питьевой режим в походе.

Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре.  
Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода.

#### 6. Распределение обязанностей в группе.

Постоянные и временные должности в группе, их обязанности. Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фоторгаф, культорг, физорг, ответственный за отчет о походе и др.

Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности.

#### 7. Техника пешеходного туризма.

Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

Использование страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.

Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.

Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь. Отработка приемов вязания простейших узлов.

Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.

Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траверс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд)

#### 8. Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий.

Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Организация само страховки при преодолении естественных препятствий. Отработка приемов страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий в походе.

#### 9. Подведение итогов походов.

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, коллекций, пособий.

Ремонт и сдача инвентаря.

## 10. Туристские слёты и соревнования различного уровня.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения о слетах и соревнованиях. Условия проведения слетов и соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Участие в туристских слетах и соревнованиях различного уровня.

## 11. Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной карте.

Значение топографических карт для туристов. Назначение и использование спортивных карт. Понятие масштаба. Виды масштабов. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Условные знаки спортивных карт.

Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.

Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа.

Компас, работа с компасом.

Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту.

Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Ориентирование по местным признакам.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам.

Упражнения на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной Звезде.

Измерение расстояний по карте и на местности.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде.

Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Спортивное ориентирование. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.

Соревнования по маркированной трассе.

Эстафетное ориентирование.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## 12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста в походе.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека.

Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства

Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Основные лекарственные растения, используемые в походе. Применение лекарственных растений. Правила заготовки лекарственных растений. Сбор и составление гербария лекарственных растений.

Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

### 13. Краеведение (5).

Природа родного края и его история.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

История родного края.

Туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Охраняемые территории родного края.

Экскурсионные объекты родного края.

Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

### 14. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль туриста.

Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

### 3. Тематическое планирование

(34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
			<b>1. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста</b>		
1			1.1 Техника безопасности: правила поведения в горах, в лесу.	1	
2			1.2 Техника безопасности: у водоемов, на болоте	1	
3			1.3 Техника безопасности: правила передвижения по дорогам	1	
			<b>2. Элементарные туристские навыки</b>		
4			2.1 Установка палатки.	1	
5			2.2 Разбивка бивуака. Разведение костра	1	
6			2.3 Природоохранные действия человека во время отдыха на природе и при оборудовании туристских стоянок.	1	
7			2.4 Приготовление пищи.	1	
8			2.5 Правило укладки рюкзака	1	
			<b>3. Карты и ориентирование на местности</b>		
9			3.1 Карты. Масштаб.	1	
10			3.2 Легенда карты. Чтение спортивных и топографических карт	1	
11			3.3 Легенда карты. Чтение спортивных и	1	
12			3.4 Обращение с компасом. Азимутальный ход.	1	
13			3.5 Топографическая съемка местности.	1	
14			3.6 Спортивное ориентирование: обучение	1	
15			3.7 Спортивное ориентирование: обучение , тренировки.	1	
16			3.8 Спортивное ориентирование: , тренировки.	1	
			<b>4. Техника пешеходного туризма</b>		
17			4.1 Спортивное туристское снаряжение	1	
18			4.2 .Страховки.	1	

19		4.3 Туристские узлы	1	
20		4.4 Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	1	
21		4.5 Тренировочные занятия по технике пешеходного туризма	1	
22		4.6 Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.	1	
		<b>5. Походы, экспедиции</b>		
23		5.1 Тренировочные походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ.	1	
24		5.2 Тренировочные походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ.	1	
25		5.3 Тренировочные походы выходного дня: подготовка, проведение, анализ.	1	
26		5.4 Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.	1	
27		5.5 Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.	1	
28		5.6 Экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны:	1	
29		5.7 Экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны:	1	
30		5.8 Экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны:	1	
31		5.9 Экологические экспедиции в лес для изучения местной флоры и фауны:	1	
32		5.10 Экологические рейды на берег реки и очистка побережья от бытового мусора: подготовка, проведение, анализ.	1	
33		5.11 Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	1	
34		5.12 Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	1	
		Итого:	<b>34</b>	