

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Торбеевская основная школа имени А.И.Данилова»
Новодугинского района Смоленской области

«Принято» На заседании педагогического совета Протокол № __ от ____ 2022г	«Утверждено» Директор школы _____/ Михайлова О.Н./ Приказ № __ от ____2022г
---	--

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Юный турист»
6 класс
(17 ч.)

2022 - 2023 учебный год

Разработана учителем физической культуры: Семёновым В.Г.

Торбеево
2022 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании и Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Стратегия развития воспитания в Смоленской области на период до 2025 года, (утверждена распоряжением Администрации Смоленской области от 11.06.2021 № 997-р/адм.);
- Основ государственной молодёжной политики РФ на период до 2025 года (утверждены распоряжением Правительства РФ от 29.11.2014г. №2403-р);
- Концепции развития системы духовно-нравственного воспитания детей и молодёжи в культурно-образовательной среде Смоленской области (утверждена распоряжением Администрации Смоленской области от 23.09.2014г. №1293-р/адм.);
- Комплексной программы физического воспитания Ляха В.И. (Москва, «Просвещение», 2013 г.;
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Торбеевская ОШ»;
- Положение о внеурочной деятельности в МКОУ «Торбеевская ОШ»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности в МКОУ «Торбеевская ОШ»;
- Плана внеурочной деятельности обучающихся МКОУ «Торбеевская ОШ» на 2022-2023 учебный год.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МКОУ «Торбеевская ОШ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется: в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Юный турист» рабочей программы воспитания;

в возможности комплектования разновозрастных групп для организации спортивной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в рабочей программе воспитания;

в различных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания.

Программа «Юный турист» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности основной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

На изучение отводится 17 часов (0,5 часа в неделю).

Актуальность

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Ежегодно тысячи людей пополняют ряды любителей путешествий и всё более широкий размах приобретает самостоятельный спортивный туризм.

Наш предок не имел ничего и поэтому умел всё. Он умел добывать огонь трением палочек друг от друга, ловить рыбу руками, по яркости звёзд определять погоду и многое другое. А мы, цивилизованные люди, затрудняемся развести костёр даже с помощью спичек, один на один с природой мы практически бессильны, к тому же и природа не становится к человеку милосердней.

В последнее время среди молодёжи всё большую популярность имеют соревнования по спортивному ориентированию, технике туризма и поисково-спасательным работам, которые являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропагандой здорового образа жизни. В спортивном туризме очень часто возникают непредвиденные, экстремальные ситуации, обусловленные недостаточной физической подготовкой подростков, незнанием основ туристско-краеведческой деятельности, незнанием правильных действий выхода из них, которые порой могут обернуться трагедией. Для оказания помощи юным туристам полнее и глубже познать окружающий мир, сделать свои походы более содержательными и целеустремлёнными и рассчитана данная программа.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный турист» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в школе закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей возрастом 10-14 лет. Программа построена на основе поставленных задач для каждого года обучения и представляет собой непрерывный процесс, основанный на закономерностях развития детского организма и особенностях туризма. Содержание программы направлено на формирование роста физических качеств и психических черт личности, необходимых человеку, находящемуся в природной среде. Отличительной чертой данной программы является её практическая направленность. Год обучения завершается итоговым занятием с целью проверки полученных знаний, умений и навыков, необходимых юному туристу.

Цели и задачи обучения

Цель. Приобретение необходимых знаний, умений и навыков туристско-краеведческой деятельности, пропаганда здорового образа жизни и подготовка юных туристов.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию туризмом;
- овладение основами туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом;
- формирование понятия здорового образа жизни и необходимости укрепления своего здоровья;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.

Формы и методы обучения.

Лекции, беседы, игры, самостоятельные работы, учебно-тренировочные занятия, походы, соревнования. Репродуктивный, объяснительно-иллюстрационный, частично-поисковый, проблемный, практический.

Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты. Обучающиеся должны **знать:** историю развития туризма в России; историю родного края; специальную туристскую терминологию; нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп; теоретические основы туризма; основы личной гигиены; технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте; противопожарную безопасность; состав и назначение медицинской аптечки; туристское снаряжение и его значение; основы топографии и ориентирования; условные топографические знаки, топографическую карту; классификацию узлов, способы их вязки и назначение; основы техники пешеходного и лыжного туризма; туристский быт; природоохранные мероприятия; способы подачи сигналов бедствия;

уметь: осуществлять подготовку к турпоходу; укладывать рюкзак; ставить палатку; разжигать костёр; обустраивать быт и ночлег туриста; составлять меню и готовить пищу; оказывать первую доврачебную помощь; пользоваться планом местности и картой; ориентироваться по местным признакам и компасу; преодолевать естественные и искусственные препятствия; вязать узлы; осуществлять природоохранные мероприятия; подавать сигналы бедствия; грамотно составлять отчёт о походе.

Содержание программы

1. Вводное занятие. История развития туризма в стране. Правила ТБ. при проведении занятий.

Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма. История развития туризма в России. Техника безопасности и противопожарная безопасность во время учебно-тренировочных занятий и в турпоходах.

2. Основы личной гигиены.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования. Гигиена тела. Гигиеническое значение водных процедур. Утренняя гимнастика. Гигиенические требования к туристической одежде и обуви. Гигиена сна. Режим дня школьника. Режим питания.

Практика. Составление режима дня обучающегося в туристско-краеведческом кружке.

3. Врачебный контроль. Предупреждение травм и несчастных случаев.

Медицинское обследование туристов. Значение дисциплины на занятиях. Травмы и их причины. Меры, предупреждающие получение травм. Первая медицинская помощь при ушибах, потертостях, ссадинах. Медицинская аптечка

Практика. Оказание первой доврачебной помощи при потертостях, ушибах, ссадинах. Тестирование на знание инструкции по правильному использованию и применению медикаментов, содержащихся в медаптечке.

4. Туристское снаряжение.

Понятие о личном, групповом и специальном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Укладка личного снаряжения в рюкзак. Групповое снаряжение: палаточное, костровое и кухонное оборудование, ремонтный набор, медаптечка, маршрутные документы и оборудование. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика. Выбор и укладка личного туристского снаряжения в рюкзак и его подгонка. Ремонт и изготовление самодельного туристского снаряжения. Установка и сборка палатки.

5. Общая физическая и специальная подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей обучающихся. Значение и необходимость общей и специальной физической подготовки для туриста.

Практика. Строевые упражнения. Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Ходьба в строю. Перестроения, размыкания.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и мышц ног. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Упражнения для развития силы и выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, «пионербол», эстафеты и др.

6. Краеведение.

Роль и значение краеведческих знаний для туриста. Природа родного края: рельеф, почва, климат, гидрография, растительный и животный мир. Охрана природных ландшафтов. Памятники природы родного края. Памятники истории и культуры.

Практика. Предсказание погоды по местным признакам. Визуальное определение растений. Экскурсия по природным местам родного края.

7. Основы топографии и ориентирования.

Значение топографических карт и планов местности для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Условные топографические знаки. Чтение топографических карт и планов местности. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Понятие ориентирования. Ориентирование с помощью компаса. Ориентирование по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Ориентирование по местным признакам.

Практика. Определение условных знаков. Рисование заданных условных знаков. Определение сторон горизонта по компасу. Определение сторон горизонта по местным признакам.

8. Специфика и особенности пешеходного туризма.

Основные особенности пешеходного туризма. Предъявляемые требования к одежде, обуви и снаряжению туриста. Преодоление естественных препятствий: склонов, оврагов, ручьёв, рек, болот, возвышенных участков местности. подручные средства для преодоления естественных препятствий. Способы их изготовления. Специальное снаряжение для преодоления естественных препятствий: верёвки, карабины, системы. Узлы, их виды и предназначение. Способы и техника вязки узлов. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика. Преодоление естественных препятствий с помощью подручных средств: преодоление небольших оврагов, ручейков, подъёмов, спусков, заболоченных участков местности. Экипировка туриста в специальное снаряжение для преодоления препятствий, подгонка системы. Преодоление естественных препятствий с использованием специального снаряжения: «спуск», «подъём», «траверс склона», «бревно», «воздушная переправа».

9. Организация туристского быта.

Малые и обеденные привалы. Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для установки палаток, размещение вещей в них. Выбор места для забора воды и умывания, туалета, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Правила поведения и меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика. Выбор места для обеденного привала. Бивачные работы: оборудование кострового места, места для забора воды и умывания, места для мусора и туалета. Поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палатки. Свёртывание лагеря и уборка бивака.

10. Питание в турпоходе.

Значение правильного питания в походе. Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Санитарно-гигиенические требования к пище и продуктам. Фасовка, упаковка и размещение продуктов в рюкзаках.. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

Практика. Составление меню и списка продуктов на однодневный поход. Приготовление пищи на костре.

11. Организация и подготовка туристского похода.

Определение целей и задач турпохода. Время и продолжительность похода. План подготовки и проведения похода. Меры безопасности в походе. Действия команды в аварийной ситуации. Сигналы бедствия и способы их подачи. Знаки кодовой таблицы и их использование в аварийной ситуации.

Практика. Выбор района похода. Составление схемы маршрута и графика движения по маршруту. Подбор личного, группового и специального снаряжения. Укладка снаряжения. Выбор продуктов питания, их упаковка и укладка. Распределение обязанностей.

12. Итоговое занятие.

Проведение весеннего однодневного турпохода. Движение по заданному маршруту, отработка основных изученных технических и тактических приёмов пешеходного туризма на местности. ТБ и противопожарная безопасность. Оформление отчёта о турпоходе.

Тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. История развития туризма в стране. Правила поведения. ТБ при проведении занятий.	1	1	-
2	Основы личной гигиены.	1	1	-
3	Врачебный контроль. Предупреждение травм и несчастных случаев.	1	1	-
4	Туристское снаряжение.	2	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1
6	Краеведение.	2	1	1
7	Основы топографии и ориентирования.	2	1	1
8	Специфика и особенности пешеходного туризма.	1	-	1
9	Организация туристского быта.	1	-	1
10	Питание в турпоходе.	1	-	1
11	Организация и подготовка туристского похода.	2	1	1
12	Итоговое занятие.	1	-	1
ВСЕГО		17	8	9

Приложение 1

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Содержание курса	Кол-во часов		Дата
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История развития туризма в стране. Правила поведения. ТБ при проведении занятий.	1	-	11.01
2	Основы личной гигиены.	1	-	18.01
3	Врачебный контроль. Предупреждение травм и несчастных случаев.	1	-	25.01
4	Туристское снаряжение.	1	-	01.02
5	Туристское снаряжение.	-	1	08.02
6	Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	15.02
7	Общая и специальная физическая подготовка.	-	1	22.02
8	Краеведение	1	-	01.03
9	Краеведение	-	1	15.03
10	Основы топографии и ориентирования.	1	-	22.03
11	Основы топографии и ориентирования.	-	1	05.04
12	Специфика и особенности пешеходного туризма.	-	1	12.04
13	Организация туристского быта.	-	1	18.04
14	Питание в турпоходе.	-	1	25.04
15	Организация и подготовка туристского похода.	1	-	03.05
16	Организация и подготовка туристского похода.	-	1	10.05
17	Итоговое занятие.	-	1	17.05