

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Управление образования Афанасьевского муниципального округа
Кировской области
МБОУ СОШ с.Бисерово

РАССМОТРЕНО

Председатель педсовета

Заворохина М. Л.

Протокол № 1

от «23» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Власов Ю. М.

Приказ № 130

от «23» августа 2024 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Юные туристы»
для 5 класса

Учитель: Бисерова И.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «туризм» разработана для занятий с учащимися 5-8 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели и задачи программы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В., с учётом особенностей нашей республики и района.

Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом, в нашей программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм» (приложение 1).

Для успешной реализации программы, на занятиях используется необходимое оборудование и инвентарь (приложение 2).

Адресат программы

Программа внеурочной деятельности «Туризм» адресована: учащимся 11 лет, 5 класса.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Особенности организации образовательного процесса.

Разновозрастная группа: (5 класс – девочки и мальчики). Проведение занятий всем составом группы.

Объём и сроки освоения программы.

Общее количество учебно-тренировочных часов – 34. Продолжительность программы – 1 год;

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью - 40 минут.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Туризм» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД;

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самостоятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

1. Теоретическая подготовка (9 ч).

Теоритические занятия. Ознакомление с историей туризма в России, Республике Коми с видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Практическое занятие. *Посещение туристического клуба «Непоседы» с. Объячево (экскурсия).*

Формы контроля: беседа (опрос), тест, творческое задание, презентация.

2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (9 ч).

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: *разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.*

Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 5,6,7,8 классов, по возрасту занимающихся.

3. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (10).

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: *Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и*

двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (4 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоритические занятия: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (4 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений.

Творческая работа. Работа в группах.

6. Спортивное ориентирование (12 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

Тематическое планирование для 5-8 классов.

№ р а з д е л а	Название раздела	Тема	Количество часов			Форма	Место проведения	Форма контроля
			Все го	Тео рия	Пра кти ка			
1	Теоритиче ская	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа Оформле	Кабинет	Опрос

	подготовка	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.				ние докумен ТОВ		
		Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	1	1	-	Презентация. Беседа.	Кабинет	Опрос. Творческое задание.
		Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	Беседа.	Кабинет	Опрос.
		Правила, судейство и организация соревнований.	1	1	-	Беседа. Просмотр видео архива	Кабинет	Тест.
		Оборудование и инвентарь.	1	1	-	Экскурсия. Презентация.		Создание презентаций.
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	1	-	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Практическое задание.
		Упражнения для развития силы и ловкости.	1	-	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	2	-	2	Работа в группах	Спортивный городок	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров.	1	-	1	Соревнования.	Стадион	Сравнение результатов выполнения упражнения

							ний учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре	
		Упражнения для развития быстроты.	1	-	1	Соревнования	Спортивный зал. Стадион.	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре
		Спортивные и подвижные игры	3	-	3	Игра. Соревнования.	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Внутригрупповые игры. Матчи между командами.
3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	-	1	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

	тура. Развитие двигательных навыков.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре.
		Развитие прыгучести	2	-	2	Тренировка. Соревнования.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
		Подвижные игры,	3	-	3	Игра	Спортивный зал.	Внутригрупповые игры. Наблюдение.
		Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	2	-	2	Игра.	Спортивный зал. Туристический городок.	Практические задания.
4	Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	2	-	2	Беседа. Презентация.	Кабинет ОБЖ	Опрос.
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	2	-	2	Работа в группах, парах. Соревнования.	Спортивный зал	Опрос. Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.
5	Топография. Знаки аварийной сигнализации.	Работа с топографической картой и компасом.	2	-	2	Работа в группах.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.

		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	1	-	1	Работа в группах.	Туристический городок.	Творческое задание.
		Определение азимута на предмет.	1	-	1	Работа в парах.	Туристический городок.	Практическое задание.
6	Спортивное ориентирование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	1	-	1	Работа группами.	Туристический городок.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Опрос.
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1	-	1	Тренировка - работа группами, индивидуально.	Парк.	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Практическое задание.
		Всего	34	5	29			

Список используемой литературы.

- . Пора в поход./ Минделевич С.В. – М.: Мол. Гвардия, 1985 г. – 144 с., ил.
- . Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.
- . Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.С.Сафронов.
- . Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
- . Туристско- краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей/ И.А. Верба, Я.Б. Галкин, А.П. Радищев и др., Под ред. В.В. Титова.- М.: Просвещение, 1988. 160 с.: ил.
- . Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях/Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. – М.: ООО «ГД» Издательство Мир книги, 2006. – 320 с.:ил.
- . Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
- . Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. –Изд. 2-е, дополнен. И перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 635с.- Библиотека учителя.

Приложение 1

Оборудование и инвентарь.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Верёвка туристическая 10 мм.	300 м
2.	Системы страховочные	10 шт.
3.	Карабины туристические	30 шт.
4.	Компас (турист)	10 шт.
5.	Палатки	8 шт.
6.	Спальные мешки	14 шт.
7.	Коврики туристические	14 шт.
8.	Рюкзаки	8 шт.
9.	Котлы алюминиевые	2 шт.
10.	Костровое приспособление	1
11.	Стенка гимнастическая	6 шт.
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	8 шт.
13.	Маты гимнастические	11 шт.
14.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	11 шт.
15.	Мяч малый (теннисный)	15 шт.
16.	Скакалка гимнастическая	23 шт.
17.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6 шт.
18.	Мячи баскетбольные	14 шт.
19.	Мячи волейбольные	11 шт.
20.	Мячи футбольные	2 шт.
21.	Верёвки для вязки узлов 6 мм.	11 шт.
22.	Ромб	1 шт.
23.	Планшеты туристские	14 шт.
24.	Жумар	3 шт.
25.	Спусковое устройство.	6 шт.
26.	Каски туристические.	6 шт.
27.	Компьютер.	1 шт.
28.	Мультимедийный проектор.	1 шт.
29.	Экран для проектора.	1 шт.
30.	Перекладина.	1 шт.
31.	Тренажёр универсальный - для развития мышц плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц ног.	1 шт.
32.	Носилки медицинские.	1 шт.
33.	Лабиринт	1 шт.
34.	Канат	1 шт.