

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гореловская основная общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Поварова Н.А.
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Волкова Н.А.
Приказ № 23 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ» В 5-7 КЛАССАХ**

Направленность программы:
Спортивно-оздоровительное

Автор-составитель программы:
Лёзов Д.А.,
Учитель физической культуры

2024-2025г.

**Кружок «ЮНЫЙ ТУРИСТ» Паспорт
образовательной программы (ОП)**

Наименование ОП	«Юный турист»
Направленность ОП	Спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся	11-15лет
Срок реализации	1 год
Год разработки	2024
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
Задачи	<p><u>1. Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю и особенности спортивного туризма; - владеть умениями и навыками спортивного туризма; - знать основные понятия и терминологию <p><u>2. Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом; - формировать техническую и тактическую подготовку; - совершенствовать двигательные умения и навыки; - способствовать развитию физических способностей <p><u>3. Воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вести здоровый образ жизни; - развивать волевые качества: целеустремленность и настойчивость; - владеть культурой общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности; - обладать чувством ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи
Форма занятий	Групповая
Режим занятий	Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год)
Ожидаемые результаты	Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

	<p>Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.</p> <p>В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.</p>
Формы проведения итогов реализации ОП	Участие в школьных и районных туристических слетах и соревнованиях.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный турист» разработана и составлена на основе:

1) Программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы - краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

2) Закона РФ «Об образовании от 29.12.2012 №273 – РФ.

3) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО – 5-9 классы)

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, направлена на формирование потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, пробуждению интереса детей к новой деятельности.

Актуальность образовательной программы. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом являются их профилактикой, реализуется потребность в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

Новизна программы. В целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1.Обучающие:

- знать историю и особенности спортивного туризма;
- владеть умениями и навыками спортивного туризма;
- знать основные понятия и терминологию

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- вести здоровый образ жизни;
- развивать волевые качества: целеустремленность и настойчивость;
- владеть культурой общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- обладать чувством ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Отличительная особенность программы от уже существующих - этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой.

Образовательная программа «Юный турист» рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством туристских мероприятий и предназначена для детей 11-15 лет.

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Программа занятий рассчитаны на 1 час в неделю (всего 34ч. в год), включая беседы по теории - 1 час в неделю и практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов включены и проводятся только с разрешения родителей .

Режим работы туристского объединения по программе «Юный Турист» в течение учебного года в его различные периоды не одинаковы: в основном, учащиеся посещают занятия 1 раз в неделю в определенный день и час. Все практические занятия на местности зависят от погодных условий. Учебно-тренировочный поход может быть совершен только с разрешения родителей и при наличии справки о состоянии здоровья учащегося с допуском к участию в походе.

2-3 раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки). Учебные походы на 1 день, участие в соревнованиях, слетах – проводятся не более 1-2 раз в месяц. Более продолжительные походы планируются в каникулярные периоды.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- звеньевые;
- индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые занятия ;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход
- участие в туристических слётах

Планируемые результаты внеурочной деятельности

1. Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

2. Метапредметные результаты:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- организовывать учебное взаимодействие в группе.

3. Предметные результаты обучающихся:

По завершении обучения обучающиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности;
- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
 - туристскую терминологию;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Теория	Практика	Количество часов
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу	1		1
2.	Краеведение	2	1	3
3.	Топография	1	2	3
4.	Туристские узлы		3	3
5.	Спортивное туристское многоборье	1	6	7
6.	Спортивное ориентирование	1	5	6
7.	Туристская стенгазета		1	1
8.	Спортивные походы	1	5	6
9.	Природоохранные акции		3	3
10	Подведение итогов		1	1
ИТОГО:		7	27	34

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу (1 ч).

1)Теория. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе. Поведение возле костра и за столом. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте. (***Беседа, инструктаж***) ***1ч***

2. Краеведение. (3 ч).

1)Теория .Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

(Беседа, презентация) 1ч

2)Теория. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Проведение фотовыставки «Знай родной край (***Беседа, презентация***) ***1ч***

3)Практика. Презентация краеведческого материала. Краеведческая викторина. (***Создание презентации, Интеллектуально-игровая программа***) ***1ч***

3. Топография. (3 ч).

1) Теория. Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. **(Беседа Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Схема маршрута. Легенда туристского маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа) 1ч**

2) Практика. Рисование топографических знаков. Топографические игры. **(Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. ("Путешествия по карте"). 1ч**

5) Практика. Определение крутизны склона и его высоты. Топографическая съемка местности. **(Глазомерная съемка участка маршрута. Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа) 1ч**

4. Туристские узлы (3 ч).

1) Практика. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый.

(Ознакомление с основными туристскими узлами. Вязание узлов по их назначению). 1ч

2) Практика. Узлы: двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, прямой, проводник, схватывающий, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

(Вязание узлов по их назначению.) 1ч

3) Практика. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

Закрепление изученного материала.

(Вязание узлов по их назначению.) 1ч

5. Спортивное туристское многоборье (7 ч).

1) Теория . Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Спуск с крутого склона при помощи веревки.

(Беседа. Назначение и применение спортивного снаряжения в походе.)1ч

2) Практика. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по кочкам. Переправа по бревну. **(Отработка туристских навыков в походе)1ч**

3) Практика. Переправа по параллельно натянутым веревкам.

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

4) Практика. Переправа при помощи горизонтального маятника, вертикального маятника. **(Отработка туристских навыков в походе)1ч**

5) Практика. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправы с самонаведением и снятием перил.

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

6) Практика. Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой.

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

7) Практика. Закрепление изученного материала **(Спортивные соревнования)1ч**

6. Спортивное ориентирование. (6 ч).

1) Теория. Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. *(Беседа с приглашением школьной медицинской сестры. Презентация) 1ч*

2) Практика. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту.

(Устройство компаса. Правила обращения с ним. Ориентирование. Визирование. Азимут. Определение азимута. Отработка туристских навыков в походе). 1ч

3) Практика. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Спортивные карты.

(Отработка туристских навыков в походе. Работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту) 1ч

4) Практика. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки по спортивному ориентированию. *(Отработка туристских навыков в походе. Прохождение маршрута ориентирования по легенде.) 1ч*

5) Практика. Тренировки по спортивному ориентированию. *(Прохождение маршрута ориентирования по легенде.) 1ч*

6) Практика. Соревнования по спортивному ориентированию. *(Участие в спортивных соревнованиях) 1ч*

7. Туристская стенгазета. (1 ч).

1) Практика. Виды газет, работа редколлегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка и оформление. Выбор названия для туристской газеты. Выпуск и презентация электронной газеты, посвященного экологическим проблемам села.

(Плакаты, Боевые листы, молнии, электронные газеты. Выпуск газеты в бумажном виде. Создание газеты в электронном виде. Работа в компьютерном классе) 1ч

8. Спортивные походы. (6 ч).

1) Теория. Совместная подготовка к походам, составление маршрута походов. Техника пешеходного туризма.

(Детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута) 1ч

2) Практика. Проведение похода с целью отработки навыков ориентирования. Сбор краеведческого материала в походе

(Отработка туристских навыков в походе, встреча со старожилами-тружениками тыла) 1ч

3) Практика. Установка палатки в походе

(Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке).

Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы) 1ч

4) Практика. Техника разжигания костра в походе

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

5) Практика. Пешеходный поход. Ориентирование на маршруте.

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

6) Практика. Подготовка технического и краеведческого описания маршрута. Подготовка и проведение похода по местам боевой славы.

(Отработка туристских навыков в походе)1ч

9. Природоохранные акции (3ч)

1) Практика. Проведение природоохранных мероприятий на улицах, на территории села, вдоль залива. (*Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и специальной одежды. Уборка территории села, школы, обелиска. Очистка берега залива от мусора*)1ч

2) Практика. Очистка родника.*(Благоустройство родника «Полевой»)*1ч

3) Практика. Подведение итогов: выступление перед учащимися начальных классов с презентацией о проведенных природоохранных мероприятиях. (*Проведение экологической конференции*)1ч

10. Подведение итогов (1ч)

1) Практика. Подготовка фотоотчета. Подведение итогов походной деятельности. (*Подготовка выставки о работе кружка для школы. Подведение итогов за год. Оформление документации. Награждение. Индивидуальные рекомендации.*)1ч

Методическое обеспечение программы

Перед началом работы кружка на родительском собрании познакомить родителей с программой, планами занятий и походов, условиями их проведения, необходимым личном снаряжении юных туристов-краеведов. Так как данный вид деятельности предполагает длительные прогулки и экскурсии, руководитель кружка обязан познакомиться с медицинскими картами воспитанников, чтобы предупредить нежелательные перегрузки. Перед каждым походом или экскурсией обязателен инструктаж по мерам безопасности. Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с архивными документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику. Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности учащихся. Виды практической деятельности: экскурсии, походы, конкурсы, ролевые и интеллектуальные игры, КВНы, викторины, составление отчетов, проектов и др

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -2 шт.
- карабины – 4шт.
- оборудование для КП –4 шт.
- походная медицинская аптечка –1 шт.
- компас –5 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 2 шт.

Условия, необходимые для реализации программы

Занятия проводятся на базе МОУ Гореловская ООШ в спортивном зале и на местности. Используется снаряжение и оборудование, имеющееся в школе и у участников кружка. У каждого учащегося должна быть записная книжка или тетрадь, куда записываются сведения, услышанные на занятиях (условные топографические знаки, список снаряжения, наборы продуктов, аптечка), заносятся впечатления о походах и экскурсиях.

Руководитель кружка должен обеспечить условия для безопасного проведения экскурсий, путешествий.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 2015г.

2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 2016г.

3. Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы-краеведы»- М.:ФЦДЮТ и К 2006 г.
4. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2013.
5. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2013г.
8. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
9. .Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 2003г.
- 10 . Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 200г.
- 11.. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 2009г.
12. Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 2012г.
13. Подготовка и проведение похода:
15. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
16. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2014г.
17. И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 204г.
19. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 2011г.
20. Личная безопасность. Энциклопедия.- М.: Аванта + 2016 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- 1) Федерация спортивного туризма Ярославской области [Электронный ресурс]. – Ярославль, 2023. – Режим доступа: <https://yarfst.ru/>
- 2) Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – М.: 2023 ФСТР. – Режим доступа: <https://tssr.ru/>
- 3) «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» [Электронный ресурс]. – М.: 2023 – Режим доступа: <https://turist.edu.yar.ru/>