

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7-ф ИМЕНИ
ЕВДОКИИ ДАВЫДОВНЫ БЕРШАНСКОЙ**

УТВЕРЖДЕНО
Решение педсовета протокол
№ 1 от ____ .08.2023 года
Председатель педсовета
_____ И.Г. Левицкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительная

«Юный турист»

Уровень образования (класс) **5 – 9 (основное общее)**

Количество часов: 170 часов

Учитель: Гончарова Екатерина Владимировна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

Программа составлена на основе программы Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. «Юные туристы - краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей, - М.:ФЦДЮТ и К 2006 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

Воспитательная—формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: —формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Эстетическое воспитание: формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни

Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия; формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

—развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Духовно-нравственное воспитание: – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Трудовое воспитание: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; –развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметные результаты:

–овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

–формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

–формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

–определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

–готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

–овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предлагаемый учебный план и программа разработаны на основе программы М.И. Краймана «Юные туристы» учетом новых нормативных документов по самодеятельному туризму и в соответствии с опытом руководителя.

Предлагаемая в программе тематика занятий кружка юных туристов имеет в виду прежде ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых путешественникам.

Кружки юных туристов могут иметь самую разнообразную тематическую направленность в зависимости от местных условий, интересов и умений руководителя.

Участники могут включаться в массовые походы, проводимые в нашей стране.

Содержание занятий, походов и экскурсий может определяться и задачей, поставленной перед кружком.

Программа начальной подготовки рассчитана на 2 года обучения. Желательный состав – учащиеся одной параллели. Участники кружка должны получить разрешение врача на участие в походах и соревнованиях. Медицинский осмотр проводится также перед отправлением в летнее многодневное путешествие. Желательно провести осмотр, и после возвращения из путешествия.

Руководитель кружка должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и соревнованиях. Для проведения отдельных занятий могут приглашаться специалисты.

На занятиях, в походах, соревнованиях и экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения;
- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдение за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

Тематический план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	2	2	-
2	Наш край	5	4	1
3	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	5	2	3
4	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	4	1	3
5	Особенности пешеходных маршрутов.	4	2	2
6	Изучение и охрана природы.	1	1	-
7	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	1	1	-
8	Наблюдение за погодой в природе.	2	2	-
9	Туристское снаряжение.	5	1	4
10	Туристский быт.	2	1	1
11	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь в походе.	2	1	1
12	Подведение итогов похода.	1	1	-
13	Туристское путешествие.	--	--	--
	Итого:	34	19	15

Содержание программы

1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Наша родина – Российская Федерация. Путешествия по России – увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях учащиеся углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизма. В туристских экспедициях учащиеся выполняют общественно-полезную работу, приобретают исследовательские навыки.

Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки «Юный турист».

2. Наш край.

Географическое положение, природные особенности, почва, растительный и животный мир. Рельеф. Климат. Реки и озера Краснодарского края.

Сведения о прошлом края, событиях войн. Передовые предприятия и учреждения.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов, памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.

Практические занятия. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парки, на реку. Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, музеи боевой славы, народные и другие музеи. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневные путешествия с активным способом передвижения. Сбор сведений о Краснодарском крае.

3. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный.

Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.

Движение по азимут; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. «Путешествие по карте» Топографические игры, решение топографических задач.

Проверка компаса. Определение азимута на местности. Движение по азимуту.

Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута.

Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

4. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.

Утренняя гимнастика. Специальные предложения для соответствующего вида туризма (пешего, лыжного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия. Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений.

Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.

Одно-, двух-, трехдневные походы.

5. Особенности пешеходных маршрутов.

Выбор маршрута. Описание в путеводителях, сбор нужной информации. Личное и групповое снаряжение для пешего похода. Одежда и обувь

туриста-пешеходника. Преодоление препятствий. Режим дня. Организация привала. Костер и очаг в лесистой части. Устройство ночлега в палаточном лагере, на туристской базе. Меры безопасности.

Практические занятия. Подготовка к походу в летний, весенний, осенний период. Ходьба по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий.

Походы в лес, к историческому памятнику, другим местам.

6. Изучение и охрана природы.

Меры по охране окружающей среды в рае. Формы участия юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, очистке лесов.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края.

Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практические занятия. Изготовление оборудования, обеспечивающего во время проведения походов, путешествий сохранность лесных насаждений.

Экскурсии в природу.

7. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Нормативные акты об охране и использовании памятников истории и культуры.

Виды памятников истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники.

Древние памятники, историко-революционные, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места.

Художественная, справочная литература, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашего края.

Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования.

Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах.

Изготовление в результате похода, путешествия, экскурсии фотографий, рисунков памятников.

Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов.

Необходимый уход за памятниками на маршрутах.

8. Наблюдение за погодой в походе.

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практические занятия. Составление прогнозов погоды по местным признакам. Конкурсы на более точный прогноз. Составление таблицы местных признаков изменения погоды.

9. Туристское снаряжение.

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности похода. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, очаги, ведра (котлы), крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Оборудование для краеведческой работы.

Практические занятия. Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка снаряжения. Усовершенствование очага, кольев, колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви и одежды и др. упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

10. Туристский быт.

Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные виды костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.

Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе и на дневнике. Игры в походе.

Практические занятия. Составление набора продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов.

Обучение пользованием топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Изготовление чертежей различных типов костров, биваков.

Игры в пути и на привале.

11. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

12. Подведение итогов похода.

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристский вечер в кружке. Организация документов для получения значка «Юный турист».

Практические занятия. Составление паспорта и схемы маршрута (после каждого похода). Изготовление альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов. Тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника.

Составление полного отчета с графиками, диаграммами, фотографиями для школы или организации.

Рекомендуемая литература.

1. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи- М:1999
2. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся – М:2001
3. «Русский турист» - М:1996
4. *И.В. Васильев* В помощь организаторам и инструкторам туризма – М:1973
5. Профилактика туристского травматизма – М:1992 (2)
6. *Я. Стемпиньска, Т. Шаевский* Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях – М: 1998 (2)
7. *В. Огарков* Энцефалитный клещ – С.-П.:2004
8. *Е.Н. Вавилова* Укрепляйте здоровье детей – М:1986
9. Словарь Юного туриста
10. *Ривкин* Организация туристской работы со школьниками – М:2001
11. *А.А. Алексеев* Питание в туристском походе – М:2004
12. Мир туристских интересов. Питание в туристском путешествии – М:1986
13. Мир туристских интересов Наш девиз – поиск.– М:1987
14. *В.Ю. Попчиковский* Организация и проведение туристских походов – М:1987
15. *Г.Я. Рыжавский* Биваки – М.1995
16. *Н.В. Калошина* Спортивный туризм – М:1998
17. *В.И. Симаков* Туристские походы выходного дня – М: 1984
18. *Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин* Походы выходного дня – М:1985
19. *В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн* Школа туристских вожаков – М:1999
20. Самодельное туристическое снаряжение – Н. Новгород:1997
21. В помощь начинающему ориентировщику – Тольятти:1988
22. *А.В. Шibaев* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли предсказывать погоду? – М:1996
23. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М:1999
24. Правила соревнований Спортивное ориентирование – М:1987
25. *В.М. Култков, Ю.С. Константинов* Топография и ориентирование в туристском путешествии – М:2001
26. *Л.В. Колесникова* Спортивное ориентирование (рабочая тетрадь) – М:2002
27. *Т.В. Моргунова* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию – М:2003
28. *В.А. Алешин, А.В. Серебренников* Туристская топография – М:1985
28. Детский туризм в России – М:1998
29. Детский туризм и краеведение – М:1994
30. *А.А. Остапец* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся – М:2001

- 31.Ю.С. *Константинов* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей – М:2001
- 32.Ю.С. *Константинов, В.М. Куликов* Педагогика школьного туризма – М:2002
- 33.Краеведческие викторины и тесты по Ярославской области – Ярославль:2004
- 34.*Е.М. Поспелов* Школьный топонимический словарь – М:1988
- 35.*А.Н. Стрижев* Туристу о природе – М:1986
- 36.*Е.М. Поспелов* Туристу о географических названиях – М:1988
- 37.*Э.М. Мурзаев* География в названиях – М:1982
- 38.*М.Расторгуев, С.Ситникова* Карабинные узлы – М:1995
- 39.*И.В. Балабанов* Узлы – М:2003
- 40.Водный туризм. *Сост.Н.В. Григорьев* – М:1990
- 41.*В. Добкович* Памятка инструктора лыжного туризма – М:1952
- 42.*П. И. Лукоянов* Зимние спортивные походы – М:1988
- 43.Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников – М:1979
- 44.*П. И. Лукоянов* Зимние спортивные походы – М:1979
- 45.*П.И. Лукьянов, В.Л. Свет* Самодельное снаряжение для лыжного туризма – М:1988
- 46.Туристское лагерное снаряжение – М:1981
- 47.Лето, дети и туризм – М:1997
- 48.*М.Е. Сысоева* Организация летнего отдыха детей – М.:2003
- 49.Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ – М:1992
- 50.*Ю.А. Штюмер* Опасности в туризме, мнимые и действительные – М.:1993

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания школьного
методического объединения
здоровьесберегающих технологий МБОУ
СОШ №7-ф от 29.08.2023 года № 1
Руководитель ШМО _____ Е.В. Гончарова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ 2023 г.

