

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Юные туристы».**

Тарануха Андрей Викторович.  
Учитель физической культуры  
муниципального общеобразовательного  
учреждения «Средняя школа № 72»

город Ярославль

2020-2021 г.

## Аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся 3-4 классов. Группа формируется по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Программа рассчитана на 34 часа, на один учебный год.

В связи с урбанизацией, дети все реже оказываются в условиях дикой природы. Разработанная программа позволяет приобрести практические знания и навыки поведения в лесу. Умение организовывать походы, вести туристический быт, ориентироваться на местности, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Цель программы: освоение учащимися основ деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью; содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физических нагрузок; получить знания и навыки туристической деятельности.

Задачи направлены на: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; развитие физических качеств, при подготовке к походам и в походах; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и туристической деятельностью; обучение детей правилам поведения во время похода; воспитание морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью программы является большое количество практических занятий, которые можно проводить вне школы, что актуально в период пандемии.

В течение 2020-2021 учебного года в четырех группах были проведены подготовительные теоретические занятия туристической направленности, по три похода выходного дня и один однодневный поход. Количество желающих принять участие составляло 13-15 учащихся. Дети и их родители высказали удовлетворенность занятиями, желание их продолжить.

Рабочая программа, с практической точки зрения, представляет интерес для учителей физической культуры, работников учреждений дополнительного образования, студентов педагогических специальностей, желающих сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий туризмом.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления и предназначена для учащихся 3-4 классов. Группа формируется по запросам родителей, учителей и желанию самих детей. Программа рассчитана на 34 часа, на один учебный год.

### Цель программы:

- освоение учащимися основ деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физических упражнений.
- получить знания и навыки туристической деятельности.

### Задачи направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств, при подготовке к походам и в походах;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и туристической деятельностью;
- обучение детей правилам поведения во время похода;
- воспитание морально-волевых качеств;

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### 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.

#### 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, походы различной протяженностью и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

## Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	месяцы								
			сент.	окт.	нояб	дек.	январ.	февр	март	апр.	май
1	Основы туризма	6									
1.1	Ориентирование на местности	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Экипировка туриста	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Безопасность юного туриста	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Быт юного туриста	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
1.5	Преодоление препятствий	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
1.6	Спортивные игры	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
2	Подготовка и проведение похода выходного дня	16	-	6	-	5	-	5	-	-	-
3	Подготовка и проведение однодневного похода	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12
	Итого	34	3	6	-	5	-	5	2	1	12

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Тема и номер занятия	Форма занятия	Виды деятельности	Всего часов	Теоретические	Практические
Основы туризма	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	6	6	
Подготовка и проведение похода выходного дня	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	16		16
Подготовка и проведение однодневного похода	кружок	Беседа, выполнение заданий учителя	12		12

#### Раздел 1. «Основы туризма»

##### Тема 1.1. Ориентирование на местности.

Теория. Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.

Практика. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

##### Тема 1.2. Экипировка туриста.

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, шанцевым инструментом.

Практика. Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

### **Тема 1.3. Безопасность юного туриста.**

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

### **Тема 1.4. Быт юного туриста.**

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков разного типа.

### **Тема 1.5. Преодоление препятствий.**

Теория. Виды препятствий. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

### **Тема 1.6. Спортивные игры.**

Практика. Футбол, пионербол, волейбол.

## **Раздел 2. Подготовка и проведение похода выходного дня. ( Павловский парк, берег р. Волги)**

Практика. Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

### **Подготовка и организация похода выходного дня.**

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, палаток, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сбор и проверка готовности к походу.

### **Раздел 3. Подготовка и проведение однодневного похода. (с. Летешовка-пос. Очепки)**

Практика. Предварительный сбор школьников: информирование о целях и условиях совершения похода. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения похода. Подготовка к походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение. Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки похода. Сбор и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего однодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Итоговый анализ состоявшегося похода. Фотоотчет.

## **Календарно-тематическое планирование.**

№ темы	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата			
			план	факт		
1.1	Ориентирование на местности	1	сентябрь			
1.2	Экипировка туриста	1	сентябрь			
1.3	Безопасность юного туриста	1	сентябрь			
2	Подготовка и проведение похода выходного дня	6	октябрь			
2	Подготовка и проведение похода	5	декабрь			

	выходного дня (зимний)					
2	Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний)	5	февраль			
1.4	Быт юного туриста	1	март			
1.5	Преодоление препятствий	1	март			
1.6	Спортивные туристические игры	1	апрель			
3	Однодневный поход	12	май			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>				

**Итогом освоения программы** станет подготовка и проведение однодневного похода, который состоится в конце учебного года.

**Критерии для определения результатов занятий:**

- вовлеченность обучающихся в занятия (количественный состав и его сохранность в течение учебного года, сформированность активной позиции учеников на занятиях);
- продуктивность занятий (более широкое использование туристических навыков);
- удовлетворенность участников внеурочной деятельности (учителя, обучающихся, родителей или законных представителей) занятиями, желание продолжать их.

**Приемы и методы изучения:** наблюдение, портфолио, анкетирование.

**Материально-техническое обеспечение программы:** палатки, рюкзаки, спальные мешки, туристические коврики, топор, лопата, веревки, компас, медицинская аптечка.

**Список литературы**

1. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 1982, 2001.
3. Степанов П. В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно - оздоровительная деятельность.- М.: Просвещение, 2011.-80 с.
4. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.- 352 с.
5. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.

**Фото и видеоматериалы, иллюстрирующие реализацию рабочей программы «Юные туристы» в 2020-2021 учебном году.**

Теоретические занятия: «Основы туризма»: <https://disk.yandex.ru/d/C6AzBCv92qHkTA>  
 Практические занятия: «Поход выходного дня»: <https://disk.yandex.ru/d/GA8KW0CZNpgK5w>  
 Практические занятия: «Однодневный итоговый поход»: <https://youtu.be/1Kkcp0EbZcQ>