

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Кокорев

И.Б.Кокорев

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. Директора МБОУ
«Куженкинская ООШ»

Висленева

Г.В.Висленева

Приказ № 125 от

«29» августа 2024 г.



Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности «Школа туризма»
Направление: «Спортивно-оздоровительное»

4-8 классы

Разработана: Учитель физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

И.Б.Кокорева
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О.Директора МБОУ
«Куженкинская ООШ»

Г.В.Висленева
Приказ № 125 от
«29»августа 2024 г.

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности «Школа туризма»
Направление: «Спортивно-оздоровительное»

4-8 классы

Разработана: Учитель физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино 2024г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Школа туризма» составлена в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Конвенции о правах ребенка
- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (в редакции от 31.07.2020г.)
- Приказа Минпросвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.),
- Приказа Минпросвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020г.),
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28».

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа дополнительного образования детей «Школа туризма» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Актуальность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

В предлагаемой программе туристско-краеведческой направленности представлено содержание туристско-краеведческой деятельности с учащимися школы.

Туристско-краеведческое направление – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобщения к трудовым и прикладным навыкам.

Задачи:

Обучающие задачи:

- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Срок реализации программы «Школьный туризм» - 1 год (34 часа).

Режим:

занятия с обучающимися проводятся:

1 час в неделю

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования установлены требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, достижение которых осуществляется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Поэтому при определении личностных и метапредметных результатов, достижение которых обеспечивает разрабатываемая программа внеурочной деятельности, необходимо ориентироваться на требования ФГОС ООО.

Личностные результаты освоения программы отражают:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
 - 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Предметные задачи:

1. Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
2. Овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
4. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений

2. Учебный план программы «Школа туризма»

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки.	13	3	10
2	Топография и ориентирование	11	5	6
3	Краеведение	5	3	2
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	5	2	3
	ИТОГО за период обучения	34	13	21

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика
	Основы туристской подготовки	14	4	10
	Оздоровительная и познавательная роль туризма. Техника безопасности на занятиях по туризму.	1	1	
	Специальное личное и групповое снаряжение	2	1	1
	Упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов	7	2	5
	Личное прохождение этапов	4		3
	Топография и ориентирование	12	5	7

	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
	Условные знаки	4	1	3
	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
	Компас. Работа с компасом	2	1	1
	Измерение расстояний	1		1
	Способы ориентирования	1	1	
Основы гигиены и первая доврачебная помощь		6	3	3
	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	
	Походная медицинская аптечка	1	1	
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
Краеведение		2	1	1
	Родной край, природные особенности, история, известные земляки	1	1	
	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	1	

Содержание учебного плана

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей. Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; экскурсии).

1. Основы туристской подготовки

1.1. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

Теория. Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира.

Практика. Знакомство детей с сооружениями (туристской спортивной площадкой).

1.2. Правила поведения юных туристов.

Теория. История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести

юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

1.3 Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

Практика. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

2.2 Упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов.

Теория. Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение применение специального группового снаряжения и предъявляемые ему требования. Группа узлов, их назначение и применение на практике. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика. Вязка узлов и применения их по назначению. Перестёжка карабинов разными руками.

1.4 Личное прохождение этапов

Практика. Личное прохождение технических этапов дистанции - пешеходной в природной среде и в закрытых помещениях.. Отработка скорости работы на этапе.

2.Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Масштаб. Масштабы топографических карт. Какие карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2 Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика. Изучение на местности изображения предметов, Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практика. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4 Компас. Работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение среднего шага (пары шагов), перевод пар шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на для развития глазомера на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования.

Теория. Ориентирование по карте в походе. Линейные, точечные, звуковые ориентиры. Чтение карты. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практика. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. *Теория.* Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2 Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. *Теория.* Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Значение самоконтроля. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Способы транспортировки и переноски пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Краеведение

5.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Теория. Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

Практика. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

5.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Методические материалы

Программа имеет четкую практическую направленность. На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, воспитанники: овладевают знаниями области пешеходного туризма; участвуют в повседневной жизни коллектива; получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья. Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья детей.

На занятиях используются групповые, индивидуальные и игровые (развлекательные) методы работы.

Методы, используемые на занятиях:

1. словесный метод (беседа, сообщение задач, описание заданий, объяснение, анализ ситуаций, словесные оценки).

2. метод демонстрации (наглядные пособия: книги, фото, видеоматериалы, презентации).

3. метод игровых занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Учебник. – Изд. 8-е, переработанное и дополненное. – СПб.: «Невский Фонд» – «Издательский дом Герда», 2006. – 448 с.

2. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2005. – 2008 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учеб. пособие / Под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.Г. Кривошекова, И.В. Омельченко. – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2005. – 464 с.

4. Энциклопедия туриста. – М.: Науч. изд-во «Большая Российская энциклопедия», 1994.

5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с