

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тумаковская средняя общеобразовательная школа»
имени Героя Советского Союза Н.И. Усенко
663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Тумаково у.Школьная-11
E-mail: tumakovo@irbruo.ru

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » 08 2024 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР Евсеев
Ивановская Е.А.
(ФИО)

Утверждено
Приказ № 03-01-146 от
« 31 » 08 2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по Туризму
**«Автономное существование человека
в природе»**

Класс: 5

Срок реализации: 34 часа

Направленность: Спортивно-оздоровительное

Автор-составитель: Зямухов Андрей Борисович, учитель ОБЗР

с.Тумаково

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Туризму» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);

Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 6.10.2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09. 2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12. 2015 г. № 1576) (далее – ФГОС НОО);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ОО);

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);

«Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 № 189).);

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа физкультурно-спортивное и спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

- **Цель курса** Обучение, воспитание, развитие, оздоровление детей в процессе занятий пешеходным и лыжным туризмом формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- формирование всесторонней гармонично развитой личности, сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи курсов области образования

- Обучить учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Формировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- расширить и углубить знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобрести специальные знания по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развить умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечить выживания в экстремальных условиях;
- знакомить с проблемами экологии и охраны природы;
- выявить наиболее талантливых и способных детей.

В области воспитания

- Воспитывать у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Прививать устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.
- содействовать гармоничному развитию личности;
- совершенствовать духовных и физических потребностей учащихся;
- формировать жизненных и волевых качеств;
- выработать организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитывать подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;

В области физической подготовки

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.)

- **Виды занятий**

- лекции, беседы, практические занятия,
- походы выходного дня, экскурсий, пешие,
- конкурсы, игры, соревнования..

группа/категория учащихся, для которых актуальная программа (12-14лет,);

объем программы (34 часа)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

предметные: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе.

личностные :развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

метапредметные: приобретениешкольником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

Материал кружка имеет краеведческую направленность. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия,

настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

Оценочные материалы-оценочный зачет, тестирование, прохождение полосы препятствий

Содержание курса внеурочной деятельности

1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (2 час).

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

1.2. Туристское снаряжение. Рюкзаки (12 час).

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Привалы в полевых условиях, костры (3час).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки

1.4. Питание в туристском походе (2 час).

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе.

Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

1.5. . Ориентирование на местности. Топография (15 час).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута.

Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Оповознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата (число/месяц/год)	Содержание (тема занятия)	Количество часов	ЦОР
1		Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	2	bolshayastrana.com
2		Туристское снаряжение. Рюкзаки	12	bolshayastrana.com
3		Привалы в полевых условиях, костры	3	Путешествуем.РФ
4		Питание в туристском походе	2	Путешествуем.РФ
5		Ориентирование на местности. Топография	15	Путешествуем.РФ

Список литературы

- 1.Алексеев В.Е. "Юный турист. - М., 1980 г.
- 2.Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
- 3.Балабих М.А. "Туристская секция коллектива физкультуры - М.: Профиздат,1988 г
- 4.Бардин К.В. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
- 5.Баринов А.В.. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.

- 6.Берман А.Е. "Юный турист". - М.: ФиС., 1971 г.
- 7.Бондарец М.П. "Ателье туриста". - М.: ФиС., 1990 г.
- 8.Верба И.А. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988 год. 160с.
9. Нагорный А.Г.. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977 год. 95с.
- 10.Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984 год. 345с.