

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждения
"Кумакская средняя общеобразовательная школа"
Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ "Кумакская СОШ"
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ "Кумакская СОШ"
/Таубаева Г.Н.
Таубаева Гульвера Подписано цифровой
подписью: Таубаева Гульвера
Навердиновна
Дата: 2023.02.14 21:08:30 +05'00'
Навердиновна

Приказ № 180-ОД от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Основы туризма»
(5 класс)**

с.Кумакское, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы», туристско-краеведческой деятельности разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования (2009 г.), программы внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» Москва, «Просвещение» 2011 год (Работаем по новым стандартам), учебного плана МОБУ «Кумакская СОШ».

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Данный курс внеурочной деятельности обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся.

Внеурочная деятельность «Основы туризма» в 5 классе направлена на решение следующей цели и задач:

Цель программы - всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Задачи:

- дать определённый набор знаний и умений о туризме;
- развивать физически-развитую личность;
- прививать здоровый образ жизни;
- воспитывать полноценного гражданина своей страны;
- формировать чувство коллективизма
- развитие познавательных интересов у обучающихся;
- приобщение обучающихся к различным видам общественно-полезного труда;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств в процессе формирования коллектива единомышленников-туристской походной группы;
- знакомство детей с историей и географией своего края через изучение достопримечательностей ближайшего окружения и школы, в которой они учатся;
- формирование экологической культуры, способности самостоятельно оценивать уровень безопасности окружающей среды как среды жизнедеятельности;

Данная программа внеурочной деятельности позволяет изучить природу своего края, его историю, достопримечательности и др., овладеть определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. В походах обучающиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями.

На занятиях обучающиеся смогут научиться пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности. Умение ориентироваться имеет большое значение не только в смысле подготовки юных туристов к сложным походам, его можно с полным правом отнести к той категории жизненных навыков, которые составляют неотъемлемую часть понятия всесторонне развитой личности, не говоря уже о том, что во многих областях деятельности человека умение отлично ориентироваться - обязательное условие (строители дорог, моряки, летчики, геологи, геодезисты и т.д.).

Обучающиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях. На теоретических занятиях и во время походов участники внеурочной деятельности могут выполнять различные общественно-полезные поручения, например:

- собирать коллекцию минералов для географического кабинета или гербарий для биологического кабинета школы;
- собирать материалы, описывать и зарисовывать встреченные в пути памятники архитектуры для краеведческого музея;
- принимать участие в природоохранных акциях.

Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества.

Занятия внеурочной деятельности носят как практический характер, так и теоретический.

Внеурочная деятельность предполагает следующие виды деятельности на занятиях: игровую, познавательную, физкультурно-оздоровительную и туристско-краеведческую. Кроме того, организация внеурочной деятельности предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений.

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков.

Главная задача туризма в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Занятия внеурочной деятельности по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.). Практические занятия проводятся в школьном дворе.

На практических занятиях, и особенно в походах, обучающиеся смогут проявить свои физические возможности, творческие и организаторские способности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу обучения учащиеся должны

Знать:

- достопримечательности своего края;
- называть и отличать растения и животных нашего края;
- карту, топографические знаки

Уметь:

- вести наблюдения;

- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- делать пешие переходы с грузом;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- ставить палатку, разводить костер, готовить пищу;
- изготавливать простейшее туристское оборудование;
- ориентироваться по компасу.

В ходе проведения занятий внеурочной деятельности используются следующие технологии:

- Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);
- Здоровьесберегающие;
- Экологическое воспитание личности;
- Игровая технология.

Основные формы организации учебных занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, ПВД, туристический поход

Планируемые результаты обучения:

1. Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;

- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные.

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать *и* «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные.

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;

- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе);
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде; участвовать в походах.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Тема « Земля отцов-моя земля»	3	3	-
3	Тема « Природа нашего края»	6	6	-
4	Тема « Воды нашего края»	3	3	-
5	Правила поведения юных туристов	3	3	-
6	Азбука туристско-бытовых навыков	4	2	2
7	Ориентирование на местности	20	2	18
8	Туристические игры	8		8
9	Туристическая газета	10	10	-
10	Природоохранные акции	12	-	12
11	Походы выходного дня	32	4	28
Всего часов:		102	34	68

Календарно- тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов	В том числе		Сроки проведения	
			теоретических	практических	по плану	фактически
1	<i>Тема «Вводное занятие»</i>	1	1			
<i>Начальная туристская подготовка»</i>		56	14	42		
2	Как не любить мне эту землю, не воспевать свой край.	2	2			
3	Влияние туризма на окружающую среду	2	2			
4	Туристские и краеведческие должности	2	2			
5.	Техника передвижения	2	1	1		
6.	Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях	12	4	8		
7	Что взять с собой в поход	2	2			
8.	Палатка дом туриста- установка палатки	2		2		
9.	Выбор места для бивака и его обустройство	2		2		
10	Укрытия и их типы	2+2рез		2+2рез		
11.	Как правильно выбрать место для костра	2		2		
12.	Правила пользования костром в походе	2	2			
13.	Основы ориентирования на местности	8	2	6		
14.	План школы школа на плане	2		2		
15.	Карта спортивного ориентирования. В мире ориентиров	2		2		
16.	Топознаки, Компас	2	2			
17.	Практическая работа Ориентирование по выбору	2		2		

18.	Способы поиска воды и пищи	4	2	2		
19.	Источники воды. Способы добычи .Фильтрация , обеззараживание	2	1	1		
20.	Охота , рыбалка, Растения (лекарственные и ядовитые). Универсальный тест на съедобность	2	1	1		
21.	Физическая медицинская и психологическая подготовка	10	2	8		
22.	ОФП	2		2		
23.	Акклиматизация и Реакклиматизация. Сезонные заболевания Профилактика	2	1	1		
24.	ОФП	2		2		
25.	Психология выживания. ПМП в природных условиях	2	1	1		
26.	ОФП	2		2		
27.	Специальная туристская подготовка	14	2	12		
28.	Виды туристических узлов Вязка узлов	2	1	1		
29.	Поисково- спасательные работы	2	1	1		
30.	Наведение переправы по бревну. Параллельные веревки	2		2		
31.	Спортивный спуск. Спортивный подъем	2		2		
32.	Качающееся бревно. Качающийся рукоход	2		2		
33.	Бабочка	2		2		
34.	Мышеловка. Установка палатки	2		2		
35.	Автономное выживание в экстремальных условиях	52	20	32		
36.	Что такое выживание	2		2		
37.	Выживание в полярных условиях Зимний поход	4	1	3		

38.	Выживание в горных условиях. Поход «Змеинка»	4	1	3		
39.	Выживание в тропиках. Поход «Пчелка»	4	1	3		
40.	Выживание в Пустыне. Поход «Песчанник»	4	1	3		
41.	Выживание в море	2	1	1		
42.	Спасательные средства на воде. Сигналы бедствия. Составление памятки «пасение на водах и льду»	2	1	1		
43.	Выживание в условиях умеренного климата	12	2	10		
44.	Особенности климата Ульяновской обл. Сенгилеевского р-на, П.Красный гуляй. Поход в «Ломы»	6	1	5		
45.	Поход В Район 127 квартала	6	1	5		
46.	Выживание в ЧС природного характера. Поход На ручей «Пчелка»	6	2	4		
47.	Выживание при ЧС антропогенного х-ра. Выброс АХОВ	2	1	1		
48.	Выживание при чс антропогенного х-ра. Выброс РОВ	2	1	1		
49.	Безопасность в городе и домашней среде	8	2	6		
50.	Безопасность в городе	2	1	1		
51.	Безопасность при терр-актах	2	1	2		
52.	Дорожная безопасность правила дорожного движения	2		2		
53.	Составление памяток выживания в различной среде	2		2		
54.	Общие положения стрелковой	1	1			

ПОДГОТОВКИ						
55	Роль и значение стрелковой подготовке	1	1			
56	Правила безопасности при стрельбе	1	1			
57.	Правила безопасности при стрельбе. Безопасного обращения с оружием, боеприпасами	1	1			
58.	Материально техническая часть	4	1	3		
59	Мат часть винтовки ПВ	1		1		
60	ТТД винтовки ПВ	1		1		
61	Мат часть авт Калашникова	1		1		
62	Разборка и сборка автомата	1		2		
63	Разборка и сборка автомата	2рез		2		
64	Основы и правила стрельбы	20	2	18		
65	Команды подаваемые на огневом рубеже	1		1		
66	Изготовка к стрельбе	1	1			
67	Прицеливание	2	1	1		
68	Выполнение стрельбы из положения лежа	2+2		2+2		
69	Выполнение стрельбы из положения лежа	2+2		2+2		
70	Выполнение стрельбы с колена	2+2		2+2		
71	Выполнение стрельбы лежа	2+2		2+2		
72	Выполнение стрельбы лежа	2рез		2		
73	Выполнение контрольных нормативов	4		1		

74	Выполнение контрольных нормативов по стрельбе из ПВ	2		2		
75	Разборка и сборка АК	2+2рез		2		
	Всего	136+8рез	38	98		

Содержание рабочей программы

Рабочей программой предусмотрено 102 часа внеурочной деятельности «Начала туризма и краеведения» для обучающихся 8-9 лет. Программа включает следующие темы:

Вводное занятие, на которое отведен 1 час. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Тема «Земля отцов- моя земля» изучается в объеме 4 часа, в которой особое место отводится изучению малой Родины, семье. **Родословие.** Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Тема « Природа нашего края» изучается в объеме 5 часов, в которой изучаются растения своей местности, животные, сезонные изменения в природе нашего края.

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

Тема « Воды нашего края» изучается в объеме 3 часов, где изучаются виды водоемов нашего края, их богатства, а также правила поведения у водоемов.

На тему «Правила поведения юных туристов» отведено 3 часа, где обучающиеся знакомятся с техникой безопасности в походах. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

Выполнение общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья». Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Тема «Азбука туристско- бытовых навыков» изучается 4 часа, где изучаются вопросы оказания первой медицинской помощи в походе, предметах, которых необходимо брать в поход. Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома и в школе. Личное снаряжение и уход за ним. Питьевой режим на туристской прогулке. Групповое снаряжение и уход за ним.

Тема «Ориентирование на местности» изучается в объеме 20 часов. Ориентирование по сторонам горизонта. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.). Ориентирование по звездному небу, Солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

План местности. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. **Условные знаки.** Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Зарисовка условных знаков. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема «Туристические игры» изучается в объеме 8 часов. Организуется разучивание различных подвижных игр. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

На тему «Туристическая газета» отведено 10 часов. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

На тему « Природоохранные акции» отведено 12 часов. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

На тему «Походы» отведено 32 часа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий. Походы по родному селу, к достопримечательным местам села. Экскурсии в храм Петра и Павла, музей, Дом культуры и т.д. Экскурсионные объекты; памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Средства контроля

Проверка знаний, умений, навыков проводится в виде практических заданий, соревнований по спортивному ориентированию. Умения и знания, приобретенные на занятия, обучающиеся применяют в походах, экскурсиях, путешествиях. С целью проверки полученных результатов проводятся викторины, конкурсы, соревнования, игры. Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; 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; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений 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.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

Учебно-методические средства обучения

1. Программы внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность» Москва, «Просвещение» 2011 год (Работаем по новым стандартам).

Дополнительная литература:

- 1.Алешин, В. М. Туристская топография / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 2005.
- 2.Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин// М.: Просвещение, 2006.
- 3.Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 2007.

Материально-техническое обеспечение:

1. Компьютер
2. Магнитофон
3. Мячи
4. Компас
5. Топографические карты
6. План местности
7. Туристское снаряжение