

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования**

**Администрация Боровичского муниципального района**

**МАОУ СОШ с. Опеченский Посад**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Александрова В.И**

**Приказ №45 от «29» 08 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

**«Юный турист» для 5-  
6 класса  
на 2024 — 2025 учебный год**

учителя Физической культуры : Николаевой М.П

2024 год

### Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

#### **Данная программа направлена на:**

- создание условий для целостного развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим и национальным ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога с семьей.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет реализовывать в школьной практике принципы государственной политики, а также ориентирована на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к содержанию программ внеурочной деятельности школьников.

**Цель программы:** создать условия для формирования у школьников осознанного и бережного отношения к своему здоровью, а также поспособствовать формированию патриотических чувств, развитию любви к природе, своей семье и уважительному отношению к своему окружению.

#### **Задачи программы:**

- сформировать у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину;
- развить осознанное отношение детей к состоянию здоровья как основному фактору успеха;
- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- сформировать у школьников понимание сущности здорового образа жизни;
- научить учащихся выполнять первичные приемы туристических навыков;
- воспитать качества человека, которые составляют основу его коммуникативной, гражданской и социальной активности;
- воспитать уважение к культуре и истории России;
- привлечь родителей в помощь укрепления здоровья своих детей
- познакомить детей с природой России и родного края.

Особенностью данной программы является то, что она объединила в себе разнообразные виды обучающей и развивающей деятельности, направленные на формирование знаний, умений и навыков, необходимых учащимся в повседневной жизни.

Срок реализации программы - 1 год. Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов, по 34 часов в год (1 раз в неделю).

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Большая часть учебного времени отведена практическим занятиям. Все разделы охватываются в течение одного учебного года. В ходе обучения используя свой педагогический опыт стараюсь создать условия для формирования патриотического сознания, моральной готовности и психологической способности в турпоходах. Кроме того, воспитывается дисциплинированность, нравственная норма поведения.

Программа разработана на основе издания Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

Плановые занятия проходят на учебно-материальной базе школы.

В ходе учебного процесса, в течение года учащиеся активно участвуют в туристических слётах

### **Содержание программы.**

#### **Тема 2. Безопасность туризма.(1ч)**

Инструктажи по технике безопасности в туристском походе.

#### **Тема 2. Ориентирование и топография. (6ч.)**

Масштаб. Компас, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. План и карта. *Практические занятия:*1»Работа с картой и компасом».2 «Составление плана местности».

#### **Тема4. Основы медицинских знаний (8ч)**

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Уход за больным в походе. *Практические занятия:*3-4 «Оказание доврачебной помощи подручными средствами».

**Тема 5. Организация питания в походе.(4ч)**Основные характеристики суточного питания. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Хранение продуктов в пути.

#### **Тема 6. Туристское снаряжение.(7ч)**

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения. Устройство туристской палатки. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.*Практические занятия:*5 «Укладка рюкзака».6 « Постановка палатки».

**Тема 7. Туристские узлы.(5ч)** Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы. *Практические занятия:*7-8 « Изучение навыков

вязания основных туристских узлов».9-10 «Отработка навыков вязания основных туристских узлов». 11-13«Закрепление навыков вязания основных туристских узлов».

### Тема 8. Туристские биваки.(2ч)

Что такое привал и бивак в походе. Типы костров и их назначение. Практические занятия:14 «Разжигание костров».

#### Тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	даты
1	Инструктажи по технике безопасности.	
2	Масштаб	
3	Компас, ориентирование во времени	
4	Прокладка маршрута.	
5	План и карта	
6	<i>Практическое занятие 1.»Работа с картой и компасом».</i>	
7	<i>Практическое занятие 2.» Составление плана местности».</i>	
8	Гигиена туриста.	
9	Доврачебная помощь пострадавшему.	
10	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	
11	Первая медицинская помощь.	
12	Опасности употребления грибов, ягод, трав.	
13	Уход за больным в походе	
14	<i>Практическое занятие 3 «Оказание доврачебной помощи »</i>	
15	<i>Практическое занятие 4. «Оказание доврачебной помощи ».</i>	
16	Основные характеристики суточного питания	
17	Режим питания.	
18	Нормы закладки основных продуктов	
19	Хранение продуктов в пути.	
20	Снаряжение туристов.	
21	Предметы снаряжения.	
22	Устройство туристской палатки.	
23	Правила укладки рюкзака.	
24	Демонстрация снаряжения.	
25	Практическое занятие5 «Укладка рюкзака».	
26	Практическое занятие 6 « Постановка палатки».	
27	Группы узлов по назначению.	
28	Основные туристские узлы.	
29	<i>Практическое занятие7 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
30	<i>Практическое занятие 8 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
31	<i>Практическое занятие 9 «Навыки вязания туристских узлов».</i>	
32	.Привал и бивак. Типы костров.	
33-34	Практическое занятие 10: «Разжигание костра»	

**Программа обучения позволяет:**

- приобрести знания, умения, навыки, ряда физических и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к туристическим условиям ;
- приобрести элементарные навыки при обращении с туристическим снаряжением;
- овладеть приемами туристской подготовки.

**Результаты обучения.**(освоенные умения, усвоенные знания)

## Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

*Умения:*

сбирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;

оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

ориентироваться по компасу и топографической карте;

применять на практике технику вязания узлов;

организовать питание в походных условиях;

Разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе;

*Знания:*

виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;

правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;

правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;

принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;

способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;

виды туристских узлов и способы их применения;

"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов;

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ программы.***Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.*

Информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса, слайды (диапозитивы) по тематике курса мультимедийный проектор; технические средства обучения; учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: компас, туристическое снаряжение, набор веревок для вязания узлов, туристические палатки, комплект для приготовления пищи, туристические рюкзаки, медицинская аптечка, перевязочные средства, разномасштабные географические карты, спортивные карты; учебно-методический комплекс дисциплины.

*Информационное обеспечение обучения.*

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Список литературы:**

Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.

Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.

Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.

Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.