

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. М.А. ПОГОДИНА»**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
протокол  
от «31» августа 2019г. № 1

Принята на заседании  
методического совета  
протокол  
от «31» августа 2019 г. № 1

Утверждена приказом  
МАОУ ООШ № 1  
им. М.А. Погодина  
от «31» августа 2019 г. № 160

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Юный турист»  
5 класс  
2019-2020 учебный год  
(сроки реализации)**

**Разработчик программы:**

**Клепикова Е.А.**

**учитель физической культуры.**

**ЗАТО Александровск**

**2019 год**

## **Планируемые результаты усвоения курса.**

**К личностным результатам** относится система ценностных ориентации младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.)

**К метапредметным результатам** относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

**Регулятивные** универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

**Познавательные** универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

**К предметным результатам** относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

**Коммуникативные универсальные действия** — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

## **Содержание программы.**

### **Азбука безопасности.**

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека. Виды туризма.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах на прогулке укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Форма организации обучения:

— путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее.

Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению.

Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами.

Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника».

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды, его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников ком;)

Форма организации обучения:

— изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях;

— принятие «Кодекса чести юного путешественника».

**Азбука туристско-бытовых навыков.**

Общественно полезные и личностно значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках.

Должностно-ролевая система самоуправления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года.

Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в парке (лесу).  
Правила поведения во время различных природных явлений

(грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Рюкзачок юного путешественника и требования к нему. Обувь юного путешественника для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования к ним и правила ухода. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия.

Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование бивака (оборудование кострища, места для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) во время туристской прогулки в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Форма организации обучения:

- распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе;
- сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним;
- групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним;
- организация биваков в путешествии;
- знакомство с туристскими узлами;
- питание юных путешественников и питьевой режим.

### **Азбука туристического ориентирования.**

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке.

Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных в школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки.

Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности с помощью компаса.

### **Азбука путешественника.**

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и г. рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение на туристской прогулке.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий.

Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, на местности по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам.

Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения юных путешественников на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Форма организации обучения:

- пешеходные путешествия: способы передвижения и преодоление препятствий;
- лыжные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий;
- организация передвижения в туристском походе;
- виды естественных и искусственных препятствий, техника безопасности при их преодолении;
- туристская полоса препятствий;
- туристская эстафета;
- лыжная туристская прогулка;
- пешеходная туристская прогулка.

### Тематическое планирование курса.

№	Содержание курса	Количество часов			Перечень универсальных действий обучающихся
		Всего	Аудиторные	Неаудиторные	
1.	Азбука безопасности	5	1	4	Личностные универсальные учебные действия:  1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):  - получают знания о правилах поведения в походе, личной гигиене.  2 уровень (позитивное

					<p>отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих в ходе оказания медицинской помощи;</li> <li>- соблюдение "Кодекса чести юного путешественника".</li> </ul> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попытка первой организации экскурсии в парк.</li> </ul>
2.	Азбука туристско-бытовых навыков	11	3	8	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками установки палатки, навыками ухода за снаряжением, навыками разведения костра..</li> </ul> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение требований гигиены</li> </ul>



					<p>личного снаряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение требований по охране природы;</li> <li>- оказание помощи при устройстве бивака.</li> </ul> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение должностно-ролевых обязанностей членов туристской группы при проведении подготовки к походу и проведении экскурсий в природу.</li> </ul>
3.	Азбука туристического ориентирования	6	1	5	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают знания об устройстве компаса, правилах пользования им, условных обозначениях при составлении плана местности.</li> </ul> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p>

					<p>- обсуждение и выбор маршрута от школы до окончания пути похода.</p> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <p>- коллективное составление плана местности;</p> <p>- слаженное взаимодействие членов группы при движении по маршруту.</p>
4.	Азбука путешественника	12	2	10	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <p>- освоение навыков передвижения пешком с грузом;</p> <p>- освоение техники преодоления препятствий при передвижении.</p> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <p>- проявлять силу и выносливость при передвижении на</p>

					<p>местности;</p> <p>- соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <p>- организация командного взаимодействия при проведении однодневного похода.</p>
--	--	--	--	--	---

№	Тема занятия	Количество часов		Описание примерного содержания занятий	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
		Ауд-но	Неауд-но			

Раздел 1. Азбука безопасности.

1	Польза и значение туризма для человека. Виды туризма.	1		Беседа о оздоровительном эффекте чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей, о видах туризма.	1 неделя	
2	Правила поведения юных путешественников.		1	Рассказ о требованиях по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода.	2 недели	
3	Личная гигиена на занятиях туризмом.		1	Беседа о правилах соблюдения личной гигиены. Тренинг по оказанию первой доврачебной помощи при разных видах травм.	3 недели	
4	Аптечный набор юного туриста.		1	Игра "Соберем аптечку в поход"	4 недели	
5	Экскурсия "Золотая осень"		1	Наблюдение за природой, рассказы "знатоков природы", сбор гербария.	5 недели	

Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков.

6	Должностно-ролевая система самоуправления		1	Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников	6 недели	
---	---	--	---	--	----------	--

	я в группе.			в в группе.		
7	Личное снаряжение юного путешественника	1		Практическое занятие "Собери рюкзак в поход". Беседа о требованиях к одежде и обуви.	7 недел я	
8	Групповое снаряжение и уход за ним	1		Рассказ о назначении тента, палатки и др. снаряжения, ухода за ними. Обзор обязанностей фотокорреспондента.	8 недел я	
9	Ремонтный набор		1	Мастер-класс по правилам обращения с ремонтным набором, обзор обязанностей ремонтного мастера группы.	9 недел я	
10	Организация биваков и охрана природы		1	Мастер класс по сбору и упаковке палатки. Беседа о требованиях к биваку.	10 недел я	
11	Разведение костров в туристском походе		1	Изучение типов костров. Практическая работа "Заготовка хвороста"	11 недел я	
12	Основные туристские узлы		1	Свойства, назначение и использование узлов. Вязка узлов по названию и по назначению.	12 недел я	
13	Кухня юного		1	Составление	13	

	туриста			меню для похода, списка необходимых продуктов. Обзор обязанностей дежурных по кухне.	недел я	
14	Подбор лыж и снаряжения для лыжной туристской прогулки		1	Мастер-класс по подбору лыжного снаряжения.	14 недел я	
15	Экскурсия "Русская зима" (пешая)		1	Наблюдение за природой, сбор природного материала, прокладка маршрута для лыжной прогулки.	15 недел я	
16	Экскурсия "Русская зима" (лыжная)		1	Тренировка по управлению лыжами с грузом и без него, разные виды ходьбы на лыжах, эстафеты.	16 недел я	
Раздел 3. Азбука туристического ориентирования.						
17	Ориентирование по сторонам горизонта.		1	Практическое занятие по ориентированию на местности при помощи солнца, животного и растительного мира, местным признакам.	17 недел я	
18	Компас и его устройство.		1	Рассказ штурмана группы о истории компаса, его устройстве и работе.	18 недел я	

19	Ориентирование по компасу, азимут.		1	Определение азимутов на контрольном пункте школьного двора.	19 недель	
20	Составление плана местности.	1		Изучение назначения плана местности и условных знаков.	20 недель	
21	Составление плана местности.		1	Практическое занятие по составлению плана местности, по которой будет проходить маршрут похода.	21 недель	
22	Экскурсия "Пробуждение природы"		1	Наблюдение за изменениями природы, составление правил поведения и охраны природы.	22 недель	

#### Раздел 4. Азбука путешественника.

23	В гостях у путешественников - героев сказок.	1		Театрализованное инсценирование сказок о путешественниках.	23 недель	
24	Строй туристической группы.		1	Составление распорядка походного дня, привалов и их продолжительности, скорости движения.	24 недель	4а
25	Способы передвижения юных путешественников.		1	Составление правил безопасного преодоления естественных и искусственных	25 недель	

				препятствий.		
26	Обход естественных препятствий. Преодоление склонов.		1	Обязанности штурмана и хронометриста группы. Взаимовыручка и взаимопомощь.	26 недель	
27	Туристская эстафета и ее технические этапы.		1	Организация взаимодействия в команде, взаимовыручка.	27 недель	
28	Туристические игры.		1	Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей.	28 недель	
29	Песни юного туриста		1	Разучивание песен для позитивного прохождения маршрута.	29 недель	
30,31,32,33,34	Мы идем в поход		5	Проведение зачетного однодневного туристического похода.	30-34	