

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет общего и профессионального образования
Ленинградской области**

Волховского муниципального района

МОБУ "Волховская средняя общеобразовательная школа №1"

РАССМОТРЕНО
На заседании ШПК

Шмаков С.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР

_____ И.Э.Бабилова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОБУ
"Волховская СОШ №1"

Приказ № 646
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Туризм»
для обучающихся 5-х классов
68 часов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

обучающие:

- ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения человека в природной среде,
- обучение навыкам сбора краеведческой информации.
- накопление информации о туристских маршрутах;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка умения вести себя в коллективе;
- содействие воспитанию гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым предметам;
- формирование умений туристской техники, ориентирования, выживания в природе.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

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

- о принятых в обществе нормах отношениях 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;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:

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

3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- опыта управления другими людьми и принятия ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольной) деятельности.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- типы костров, правила разведения костров.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- разводить костёр;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- правильно применять туристские узлы;
- устанавливать палатку;
- проводить поисково-спасательные работы;
- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Прогнозируемые результаты

Для учащихся.

Увлечение туризмом, расширение кругозора и повышение общей культуры

Более полное овладение курсами ОБЖ, географии.

Укрепление здоровья.

Для педагога.

1. Повышение профессионального уровня.

2. Разработка методического обеспечения курса: подбор и разработка туристических маршрутов, отработка методики проведения занятий и контроля отдельных разделов курса, формирование набора практических заданий.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**: основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности, правила поведения в природе и т.д.

Учащиеся должны **уметь**: подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак.

Учащиеся должны **владеть навыками**: самообслуживания в туристском быту, при необходимости - оказания первой доврачебной помощи; участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Оценка результатов освоения образовательной программы.

Анализ результатов позволит педагогу подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Результаты образовательной деятельности отслеживаются путем проведения диагностики обучающихся.

Текущая (промежуточная) диагностика (проводится в середине года, чаще в январе) – это изучение динамики освоения программного материала ребенком, его личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Цель – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции.

Задачи:

- оценка правильности выбора технологии и методики;

- корректировка организации и содержания учебного процесса.

Итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы или ее этапа, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Цель: подведение итогов освоения общеразвивающей Программы.

Задачи:

- анализ результатов обучения; - анализ действий педагога.

Методы проведения итоговой диагностики:

- контрольные задания; - тестирование; - участие в Олимпиадах, соревнованиях; - участие в туристском слете, - отчет о совершенном турпоходе.

Критерии оценки усвоения учащимися Программы «Юный турист»:

- участие в походах по разным видам туризма (пеший, водный);
- участие в организации и проведении слетов, соревнований, других массовых мероприятий в качестве участников;
- участие в школьных, городских и муниципальных соревнованиях по туризму и ориентированию;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- выполнение юношеского спортивного разряда по спортивному туризму.

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза (в середине и в конце учебного года), в походах, в каникулярное время.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда или значка «Юный турист», завоевание призовых мест на соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов освоения программы: Тестирование, Контрольное задание, Соревнования, Викторина, Зачет.

К концу учебного года группа должна быть подготовлена для участия в районном турслёте учащихся. Контроль качества усвоения материала и механизм оценки получаемых результатов реализуется через участие в турслётах и соревнованиях команды учащихся. Индивидуальные достижения и уровень подготовки отдельных учащихся отслеживается и контролируется на соревнованиях, организуемых внутри объединения. При проведении практических занятий особое внимание уделяется привитию ребятам самостоятельности и воспитанию у них чувства коллективизма и взаимопомощи, готовности оказать помощь окружающим.

Техническое оснащение занятий: - спортивно-туристское снаряжение (страховочные системы, веревки (обвязывательные и основные), карабины, компасы, карты, «восьмерки», жумары); - учебный кабинет, ПК, экран, проектор; - спортзал, турник, шведская стенка, скамейки, гимнастические маты, опоры.

Содержание учебного курса

Сентябрь.

1. Вводное занятие

* Правила безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на местности. Краткие сведения о туризме. Беседа о работе кружка, о целях и задачах. Рассказы об интересных походах. Туристское снаряжение.

Туристские нормативы.

2. Топография и ориентирование

Устройство компаса и пользование им. Магнитный азимут. Условные знаки топографических карт. Определение и контроль направлений.

**Назначение и краткая характеристика карт.

Определение расстояний по карте и на местности. Чтение карты.

3. Техника туризма

Туристские узлы: *простой, восьмерка, удавка, простой штык, штык с обносом, дубовый, дубовая петля /проводник/, восьмерка-проводник, прямой, булинь, встречный, стремя /выбленочный узел/, схватывающий /одним концом, петлей прусика/, шкотовый, брам-шкотовый*. Виды страховочных систем.

4. Физическая подготовка

Комплексы утренней гимнастики, беговые упражнения на дыхание, упражнения для развития силы рук, мышц туловища, живота, ног, упражнения на координацию движений.

5. Учебные соревнования

Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

6. Основы медицинской подготовки

Самоконтроль туриста. Походная аптечка. Раны, кровотечения.

Октябрь.

1. Топография и ориентирование

Масштаб карты. Определение расстояний по карте и на местности. Условные знаки топографических и спортивных карт. Сущность изображения рельефа горизонталями.

2. Техника туризма

Туристские узлы. Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем.

3. Физическая подготовка

Упражнение на перекладине, гимнастической скамейке. Круговая тренировка /создается несколько учебных мест для развития выносливости, силы, координации быстроты движений/. Игра, эстафета.

4. Основы медицинской подготовки

Признаки обморожения, первая помощь при обморожении.

Ожоги, первая помощь при ожогах.

5. Наш край = 4 часа

Памятники и памятные места края. Наиболее интересные в историческом отношении улицы, площади вашего города /села/. Годы войны.

6. Учебные соревнования

Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

Ноябрь.

1. Топография и ориентирование

Условные знаки топографических и спортивных карт. Измерение расстояний. Определение и контроль направлений.

2. Техника туризма

Туристские узлы. Виды страховочных систем. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем.

3. Физическая подготовка

Упражнение на перекладине, гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Игры, эстафеты.

4. Основы медицинской подготовки

Тепловой и солнечный удары, доврачебная помощь. Заболевание органов дыхания, простудные заболевания.

5. Наш край

Сведения о прошлом края, новейшей его истории. Время возникновения населенного пункта. Встречи с интересными людьми.

6. Учебные соревнования

Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

Декабрь.

1. Топография и ориентирование

Условные знаки топографических и спортивных карт. Чтение карты.

2. Техника туризма

Туристские узлы. Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, наведенных руководителем.

3. Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, равномерный бег – до 4 км., упражнения на перекладине, гимнастической скамейке, подвижные игры, эстафеты.

4. Основы медицинской подготовки

Отравления. Удаление инородного тела из глаза и уха.

5. Наш край

Географическое положение населенного пункта. Население: численность, занятость в народном хозяйстве, традиции. Экономика населенного пункта

6. Учебные соревнования Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

Январь.

1. Топография и ориентирование

Виды соревнований по ориентированию на местности. Задания по ориентированию на местности.

2. Техника туризма Туристские узлы. Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки, с использованием перил, наведенных руководителем; с использованием перил, наведенных участниками.

3. Физическая подготовка Прогулка на лыжах – до 5 км, разучивание и совершенствование подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах.

4. Основы медицинской подготовки

Ваши действия при укусе змеи, действия при укусе клеща.

5. Учебные соревнования Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

6. Наш край Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, к историческим памятникам и другим памятным местам.

Февраль.

1. **Топография и ориентирование** Чтение карты. Учебные соревнования по ориентированию на местности.
2. **Техника туризма** Туристские узлы. Спуск по склону с использованием веревки навешенной руководителем; навешенной участниками. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной руководителем, навешенной участниками.
3. **Физическая подготовка** Прогулка на лыжах – до 5 км, разучивание и совершенствование подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах.
4. **Основы медицинской подготовки** Практические занятия: как правильно накладывать повязки, остановить кровотечение.
5. **Учебные соревнования**
Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.
6. **Наш край** Перечень животных и растений родного края, занесенных в «Красную книгу». Ядовитые животные и растения. Рыбы – объект спортивного лова.

Март.

1. **Топография и ориентирование** Условные знаки топографических и спортивных карт. Чтение карты.
2. **Техника туризма** Туристские узлы. Изготовление средств транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего.
3. **Физическая подготовка** Прогулка на лыжах – до 5 км, разучивание и совершенствование подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах.
4. **Основы медицинской подготовки**
Правила проведения искусственного дыхания, массажа сердца.
Практическое занятия: транспортировать пострадавшего различными способами.
5. **Наш край** Показать на карте материи, государства, столицы крупнейших государств. Показать на карте крупнейшие реки, озера, моря, острова, возвышенности. С какими областями, республиками, государствами граничит наша область? Показать на карте.
6. **Учебные соревнования** Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

Апрель.

1. **Топография и ориентирование** Топографические задания и задания по ориентированию.
2. **Техника туризма** Туристские узлы. Спуск по склону с использованием веревки, навешенной участниками. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной участниками.
3. **Физическая подготовка** Тренировка на стадионе, площадке. Разминка, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка, равномерный бег. Игра.
4. **Основы медицинской подготовки**
Практические занятия. Остановка кровотечений, наложение повязок, транспортировка пострадавшего, помощь при переломах.
5. **Учебные соревнования** Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.
6. **Наш край** Назвать и показать на карте районы области, районные центры. Назвать координаты своего города, областного центра. Назвать и показать на карте озера, реки, высокие точки нашей области.

Май.

1. Топография и ориентирование

Практические задания, игры, эстафеты с элементами ориентирования.

2. Техника туризма

Полоса препятствий, игры с элементами техники, вязки узлов.

3. Учебные соревнования

Учебные соревнования по спортивному ориентированию. Учебные соревнования по технике туризма.

4. Физическая подготовка

Тренировка на стадионе, площадке. Разминка, бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка, равномерный бег. Игра.

5. Основы медицинской подготовки

Практические занятия. Остановка кровотечений, наложение повязок, транспортировка пострадавшего, помощь при переломах.

6. Наш край

Назвать и показать на карте районы области, районные центры. Назвать координаты своего города, областного центра. Назвать и показать на карте озера, реки, высокие точки нашей области.

Приложение 1.

Классификация узлов,

№	Название	Способ вязки				Назначение
		1 концо м	2 концам и	В петл ю	Петлей	
1	Прямой		☺	+		Связывание веревок одинаковой толщины
2	Ткацкий		☺			
3	Встречный		☺			
4	Грейпвайн		☺			
5	Шкотовый		+	☺		Связывание веревок разной толщины
6	Брамшкотовый		+	☺		
7	Академический					
8	Простой проводник	+			☺	Для закрепления на предметах
9	8-ка – проводник	+			☺	
10	Австрийский проводник (срединный)				☺	
11	Двойной проводник				☺	
12	Удавка	☺				
13	Карабинная удавка		☺			
14	Булинь		☺			
15	Двойной булинь		☺			
16	Штыки	☺				
17	Стремя	+			☺	Специальные узлы и узлы для спасательных работ
18	Схватывающий	+			☺	
19	Узел Бахмана				☺	
20	Контрольный	☺				Вспомогательные

21	Талрепный	☺				
22	Маркировочный	☺				

применяемых в туристской практике

☺ - основной способ вязки; + - дополнительный способ.

Тематическое планирование

№	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Топография и ориентирование	10	4	6
3.	Техника туризма	30	10	20
4.	Физическая подготовка	8	-	8
5.	Наш край	10	6	4
6.	Основы мед. подготовки	8	4	4
7.	Многодневные походы	вне сетки часов		
Всего		68	26	42