

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
муниципального образования «город Бугуруслан»

Рассмотрено
На заседании ШМО

Руководитель ШМО
 Кудряшова Т.Н.
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Согласовано
Заместитель директора

 М.Д. Астаева
30.08.2024 г.

Утверждено

Директор

М.М. Пазметдинова

Приказ № 130 от 30.08.2024 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Школа туризма»
(функциональная грамотность)
6 а, б, в класс

Составитель:
Валитова Ольга Петровна
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Рабочая программа по курсу «Школа туризма» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 31.12.2015 № 1577, с изм., внесенными приказом от 29.12.2014 N 1644);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. №09-1672 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»);

- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

- ООП ООО МБОУ СОШ № 2;

- Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ № 2

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Школа туризма» предназначена для обучающихся 11-13 лет. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Программа «Школа туризма» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 2».

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.

2. Практические занятия, направленные на получение первичных навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления.

Задачи:

Обучающие задачи:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов туризму;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- физической подготовке, обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т.п.).
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Отличительные особенности данной программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Возраст воспитанников: 11-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Продолжительность занятий: 34 часа в год, по 1 часа в неделю.

Формы, методы организации: групповая форма, индивидуальная форма.

Технология обучения: личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы.

Особенность данной программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Этапы реализации программы.

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

1. Планируемые результаты

1. Умение обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя.
2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов активного отдыха. В

результате прохождения программного материала учащиеся должны

Знать:

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, туристская), условные знаки плана.

Виды туризма и особенности проведения походов

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой,

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков.

- соблюдать правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, на отдыхе в лесу и т.д.);

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии)

Уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в условиях природной среды;

- формирование понимания ценности здорового образа жизни;

- усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и

сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время проведения туристических походов.

Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях природной среды;

- умение оказать первую помощь пострадавшим в походных условиях;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из природных источников;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Формы контроля

Программа «Школа туризма» предусматривает проведение начальной и

итоговой диагностики воспитанников, с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, творческих способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок, а так же поможет при разработке совместно с семьёй и школой личностно ориентированных « образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Способы проверки результатов:

Опрос, тестирование, практические задания.

2. Содержание программы

Учебно-тематический план «Школа туризма»

| /п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|------------|--------------|
| | | го | тео рия | пра ктика |
| | Введение. Техника безопасности. | 1 | 1 | |
| | Виды туризма. | 2 | 1 | 1 |
| | История туризма. История родного края. | 3 | 2 | 1 |
| | Ориентирование. Компас. Азимут. Топография. | 5 | 2 | 3 |
| | Туристическое снаряжение. | 4 | 2 | 2 |
| | Костры. | 1 | 1 | |
| | Питание в походе. | 2 | 1 | 1 |
| | Туристические узлы. | 3 | 1 | 2 |
| | Туристическая переправа. | 1 | 1 | |
| 0 | Носимый аварийный запас | 1 | 1 | |
| 1 | Техника пешеходного туризма. | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Техника велосипедных походов. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Поход выходного дня. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Подведение итогов. Отчет о прохождении курса. Проведение тестов. | 3 | 1 | 2 |
| | Итого: | 34 | 18 | 16 |

1. Введение.

Техника безопасности.

2. Виды туризма.

Теория. Пешеходный, велотуризм, лыжный, водный, горный, дальний и выездной туризм.

Практика. Организация туристического похода.

Подбор группы, распределение обязанностей.

Разработка и составление маршрута, изучение района похода.

ТБ в походах.

3. История туризма. История родного края.

Теория. Чем интересны туристические походы: «Отдых или работа».

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.

Практика. История туризма. Родной край изучай, люби, оберегай. Что нам дает туризм?

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.

4. Ориентирование. Компас. Азимут. Способы ориентирования.

Практика. Топографическая подготовка.

Топографические карты.

Топографические знаки.

5. Туристическое снаряжение.

Теория. Личное и групповое туристическое снаряжение.

Практика. Туристический рюкзак.

Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста. Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака.

6. Костры.

Теория. Виды костров, их назначение.

7. Питание в походе.

Теория. Приготовление пищи. Рационы питания. Водо-обеспечение в походе.

Практика. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе.

8. Туристические узлы.

Теория. Виды узлов.

Практика. Способы их вязания.

9. Туристическая переправа.

Теория. Виды переправ.

10. Носимый аварийный запас. НАЗ.

Теория. Назначение, состав.

11. Техника пешеходного туризма.

Теория. Движение на маршруте.

Практика.

Выбор места для бивака, разведение огня и приготовление пищи.

Установка палаток, строительство простейших укрытий, шалаш, навес.

Техника велосипедных походов.

12. Техника велосипедных походов.

Теория. Способы передвижения на маршруте.

Практика. Выполнение элементов фигурного вождения и велотриала.

13. Поход выходного дня.

14. Подведение итогов.

Теория. Отчет о прохождении курса.

Практика. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Инвентарь:

- компас,
- топографические карты,
- рюкзак,
- палатки,
- карабины,
- обвязки,
- веревки,
- медицинская аптечка.

Поурочное планирование

| № п\п | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения | Форма проведения | |
|-------|---|------------------|-----------------|------------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 | Введение. Техника безопасности. | 1 | | | |
| 2 | Чем интересны туристические походы: «Отдых или работа». | 1 | | | |
| 3 | Виды туризма. | 1 | | | |
| 4-6 | История туризма. | 3 | | | |
| 7 | Ориентирование Компас. | 1 | | | |
| 8 | Азимут | 1 | | | |
| 9 | Способы ориентирования | 1 | | | |
| 10 | Топографическая подготовка | 1 | | | |
| 11 | Топографические карты | 1 | | | |
| 12 | Топографические знаки. | 1 | | | |
| 13 | Туристическое снаряжение. Личное и групповое туристическое снаряжение. | 1 | | | |
| 14-15 | Туристический рюкзак. Виды рюкзаков. Укладка рюкзака. Ремонтный набор туриста. | 2 | | | |
| 16 | Туристический быт. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивака. | 1 | | | |
| 17 | Костры. Виды костров, их назначение. Способы розжига и заготовки дров. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|----|--|----|----|
| 18 | Питание в походе. Приготовление пищи. Рационы питания. | 1 | | | |
| 19 | Водо-обеспечение в походе. Обеспечение туриста водой. Способы поиска и очистки. Простейшие фильтры, способы изготовления. Соблюдение водно-солевого режима в походе. | 1 | | | |
| 20- 22 | Туристические узлы. Виды узлов и способы их вязания (прямой, проводник, булинь, академический, брамшкотовый, схватывающий, восьмёрка и др.) | 3 | | | |
| 23 | Туристическая переправа. Виды переправ. Способы их организации и преодоления. Меры безопасности. | 1 | | | |
| 24 | Носимый аварийный запас. НАЗ. Назначение, состав, способы размещения. | 1 | | | |
| 25- 27 | Техника пешеходного туризма. Поход выходного дня. Движение на маршруте, выбор места для бивака, разведение огня, приготовление пищи. | 3 | | | |
| 28- 29 | Техника велосипедных походов. | 2 | | | |
| 30- 32 | Поход выходного дня. | 3 | | | |
| 33- 34 | Подведение итогов. Промежуточная аттестация в форме тестовой работы. | 2 | | | |
| | Итого: | 34 | | 18 | 16 |

