

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Черкутинская основная общеобразовательная
школа им.В.А.Солоухина
Собинский район Владимирской области**

«Согласовано»

Решение педсовета

Протокол № 15

от «18» 06. 2020 г.

«Утверждаю»

Приказ № 79-д

от «30» 06. 2020 г.

Директор школы:



В.С.Бусурина / *[Signature]*

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
общественно-полезные практики**

«Юный турист»

7 класс

Составитель:

Учитель ОБЖ

Козлов Алексей Васильевич

2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и выдержку.

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.

Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге. Программа кружка разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа «Юный турист» составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

На занятиях ребята 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.).

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает

межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Цели программы:

-создание условий для совершенствования 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.

Задачи:

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

-обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,

-выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

-развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

-формирование основ туристско-спортивных, прикладных навыков и умений по пешеходному, спортивному ориентированию;

-воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;

-углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;

-выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе.

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ.

Рабочая программа рассчитана следующим образом: количество часов за учебный год – 34, количество часов в неделю – 1.

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Главная задача объединения пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность воспитанников в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться.

Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства.

Ценность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и, в первую очередь своей малой родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств,

преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЮНЫЙ ТУРИСТ».

Программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- умения самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе, находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств,
- активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

6. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК

«ЮНЫЙ ТУРИСТ».

1. Вводное занятие. Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма в пропаганде активного и здорового образа жизни.
2. Организация и подготовка похода. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав аптечки. Питание в походе. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.
3. Туристское снаряжение. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Одежда и обувь туриста в походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.
4. Гигиена туриста. Гигиенические требования к одежде, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе.
5. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Прием пищи. Яма для отбросов. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.
6. План и карта. Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков

спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный.

7. Определение расстояний простейшими способами. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топографические знаки. Чтение карты.

8. Краеведение. История Собинского района. Собинка и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества.

9. Физическая подготовка. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Узлы и их назначение. Приёмы обращения с верёвкой. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	История туризма	1
2	Организация похода. Практикум.	1+1
3	Питание в походе. Практикум.	1+1
4	Снаряжение. Личное снаряжение. Практикум.	1+1
5	Первая медицинская помощь. Практикум.	1+1
6	Устройство бивака. Практикум.	1+1
7	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности. Практикум.	1+1
8	Топографические карты.	1
9	Приёмы ориентирования на местности.	3
10	Краеведение. История Собинского района, его культурное наследие. Собинка и его окрестности.	2
11	Условные знаки. Закрепление навыка чтения условных знаков.	2
12	Сигналы бедствия.	1
13	Чтение карты. Практикум.	1+1
14	Способы определения точки стояния. Способы определения расстояний на местности. Практикум.	1+2
15	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1
16	Туристская песня. Практикум.	1+1
17	Игры на местности. Практикум.	1+1
18	Физическая подготовка. Практикум.	1+1
Всего		34

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт. Программа внеурочной деятельности. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М.:МГДД (Ю)Т,2010.-96с.
2. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма». Самойленко А.А. Краснодар,2011.
3. Программа внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой. 2012.
4. Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 2010.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 2007.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2013.
7. Курилова В.И. Туризм. М., «Просвещение», 2008.
8. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2015.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн.). М. , 2011.
10. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2010.
11. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 2015.
12. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур. 2015.
13. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС, 2010.
14. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2012.
15. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 2010.
16. Энциклопедия туриста. М., 2013.

8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Кол-во часов	Тема занятия	Планируемые результаты
1	История туризма	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2	Организация похода. Практикум.	
2	Питание в походе. Практикум.	Интерес к способу решения и общему способу действий.
2	Снаряжение. Личное снаряжение. Практикум.	Стремление к самоизменению, приобретению новых знаний и умений.
2	Первая медицинская помощь. Практикум.	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2	Устройство бивака. Практикум.	Получить навыки подготовки к походу; знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак; уметь оказывать первую медицинскую помощь; преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
2	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Костровое хозяйство. Меры предосторожности. Практикум.	
1	Топографические карты.	Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
3	Приёмы ориентирования на местности.	Иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях; иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации.
2	Краеведение. История Собинского района, его культурное наследие. Собинка и его окрестности.	Чувство патриотизма и гордости за свою страну, уважение истории, культурных и исторических памятников.
2	Условные знаки. Закрепление навыка чтения условных знаков.	Умение планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу и правилу. Умение начинать выполнение действия и заканчивать его в требуемый временной момент.
1	Сигналы бедствия.	Умение различать объективную трудность задачи и субъективную сложность. Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели. Готовность к преодолению трудностей.
2	Чтение карты. Практикум.	Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем поискового характера.
3	Способы определения точки стояния. Способы определения расстояний на местности. Практикум.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
1	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
2	Туристская песня. Практикум.	Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных мероприятий.

2	Игры на местности. Практикум.	Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.
2	Физическая подготовка. Практикум.	
34	Всего	