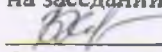
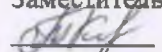



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №12»

Рассмотрена
на заседании МО
 /О.В. Хамзова /
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

«Согласована»
Заместитель директора по УВР
 /Г.И. Кулакова/
от «30» августа 2023 г.

«Утверждена»
Директор МОУ «Лицей №12»
 /В.В. Долженков /
Приказ № 1-576
от «31» августа 2023 г.



Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Юный турист»

для обучающихся 5-х классов

Железногорск 2023

Аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный турист» на ступени общего образования составлена на основе авторской программы «Юный турист: изучаю родной край» (Смирнов Д.В.) размещенной в Сборнике программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой.- М. Вента-Граф. 2011 г.

Эта программа создана на основании основных нормативных документов:

Нормативно-методические материалы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «» на уровне основного общего образования составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №287.
- Письма заместителя Министра просвещения РФ от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 о методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022г. № 568 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18.03.2022 г. №1/22.
- Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022г. № 3/22.
- Основной образовательной программы основного общего образования (разработанной в соответствии с ФГОС ООО 2021 года) МОУ «Лицей №12» города Железногорска Курской области.
- Положения о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС-2021 в МОУ «Лицей №12» города Железногорска Курской области.
- Учебного плана МОУ «Лицей №12» города Железногорска Курской области на текущий год.

Рабочая программа разработана для 5 класса. Программа внеурочной деятельности « Юный турист» по спортивно-оздоровительному направлению, разработана в соответствии с ФГОС общего образования. Факультативный курс предполагает интеграцию формального (среднего общего) и

неформального (внеурочная деятельность) образования следующих видов: игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой. Кроме того, организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность спортивно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений. Программа туристской деятельности школьников тесно связана с содержанием следующих учебных дисциплин: «Физическая культура», «География», «Биология», ОБЖ и др.

Целью внеурочной деятельности являются развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

Задачи:

- изучение основ туристско-краеведческого мастерства;
- развитие природных задатков и навыков детей, способствующих их личностному самовыражению в туризме и краеведении;
- мотивация к укреплению здоровья детей на занятиях туризмом и краеведением как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях; освоение технологии здорового образа жизни; усвоение норм сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие познавательной и творческой активности обучающихся;
- вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность: проведение наблюдений, опытов, в соревновательную деятельность;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников — туристской походной группы;
- развитие рефлексии — способности осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, является учебно-образовательной с практической ориентацией. Педагогическая эффективность программы будет выше, если каждый участник туристской прогулки, экскурсии или похода будет выполнять посильные и интересные для него поручения. Дети могут самостоятельно распределить следующие социально-профессиональные роли: командир, ремонтный мастер, направляющий, замыкающий, штурман, проводник, дежурный, костровой, санинструктор, завхоз по снаряжению, знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток достопримечательностей, знаток туристской кухни, знаток

водотоков и водоёмов, знаток рыб, знаток туристской фотографии, знаток туристских песен, знаток истории родного края и т. п.

Совершенствуя полученные в начальном образовании универсальные учебные действия, обучающиеся получают новые теоретические знания и практические умения в области истории и культуры малой родины через различные виды практико-ориентированной деятельности в системе должностно - ролевого туристско-краеведческого самоуправления, проявляют уважение к прошлому, бережное отношение к реликвиям прежних времён, а также в процессе обучения формируется патриотизм и потребность сохранить для других поколений исторические, природные, материальные, художественные и культурные ценности родного края. Ведущим методом внеурочной деятельности является метод решения практических задач

. Реализация программы рассчитана на 1 год, объёмом в 34 час, 1 час в неделю продолжительностью занятия 40 минут. Из них часов отводится для проведения экскурсий, соревнований, походов выходного дня. Занятия проводятся во внеурочное время детей. На занятиях ученики совершенствуют подготовку и проведение походов, продолжают углублять знания о своем крае, понятий об ориентировании на местности, знаний топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Программа по обще – интеллектуальному направлению разработана в соответствии с ФГОС общего среднего образования. Факультативный курс предполагает интеграцию формального (среднего) и неформального (внеурочная деятельность) образования следующих видов: игровой, познавательной, физкультурно-оздоровительной и туристско-краеведческой, соревновательной. Кроме того, организация факультатива предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного, научно-познавательного и военно-патриотического направлений.

Формы организации учебного процесса

Групповые, парные, индивидуальные. Ведущими методами обучения по предмету являются: объяснительно-иллюстрированный и репродуктивный. Деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. На занятиях используются элементы следующих технологий обучения: личностно-ориентированные, игровые, развивающие, интегрированные, комплексные занятия. Обучая детей навыкам туризма необходимо использовать все доступные формы и методы работы. Это тематические и игровые уроки, тематические занятия, эвристические беседы, обсуждение ситуаций, наблюдения, использование компьютерных программ, экскурсии, просмотр видеофильмов, игры, тренировки, соревнования, социально-значимые акции и др. . Место проведения занятий - учебные кабинеты, улицы района, спортивный зал, спортивная площадка школы.

Так как игровая мотивация естественным образом переходит в учебную, то есть в интерес к содержанию задания, который лежит в основе формирования познавательной мотивации, произвольной памяти и внимания, следует активно использовать все известные игровые методики. Эти методики включают в себя практически все формы работы: тематические праздники; ролевые, деловые, обучающие, дидактические игры, конкурсы, эстафеты, диалоги, беседы, диспуты, тренинги.

Они представляют широкие возможности для творческой деятельности и интеллектуального развития ребенка. Игра способствует развитию воображения. Поскольку оно необходимо для создания новых ситуаций и правил игры. Чаще всего игры используются при контроле знаний. Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения программы

Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных результатов на каждом году обучения.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций 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 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 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.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения

в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления социокультурной идентичности, социально-коммуникативных компетенций и компетенции в сфере сохранения и укрепления здоровья. Социокультурная идентичность — осознание школьником себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Социально-коммуникативная компетенция предполагает высокую степень эффективности самовыражения и самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей и т. д.).

Планируемые результаты.

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах туризма и краеведения, которые можно применять в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение(1ч)

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека, роль туризма в жизни человека .Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя. Родной край, туристические возможности .Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур. Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Основы туристской подготовки(18ч) Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию школы или в школьном краеведческом музее. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Техника безопасности при проведении походов

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.

—юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

—юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах.

Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

Обязанности санинструктора туристской группы. Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Туристско-бытовые навыки(7ч)

Общественно полезные и лично- 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 при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). 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. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь 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. Уход за личным снаряжением.

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.

Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними.

Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки).

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, место 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. Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке 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.

Основные туристские узлы: прямой, встречный, проводник простой, проводник восьмерка, грейпвайн; узлы для крепления веревки на опоре; страховочные узлы. Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению.

Топография и ориентирование(6ч). Компас, работа с компасом, условные знаки, работа с картой, компасом. Движение по азимуту. Понятие о топографии спортивной карте, условные знаки. Способы ориентирования, виды ориентирования. Измерение расстояний высоты объекта.

Преодоление препятствий: маятник, жерди переправы, подъемы, спуски разными способами(самостраховка, страховка)

Оказание помощи в природных условиях. походах, лекарственные растения . .

Общая физическая подготовка(2ч) в процессе занятий. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры бегом с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; игры на внимание, сообразительность, координацию.

- Спортивные (в том числе народные) игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, лапта.

- Ходьба по пересеченной местности. Движение по лесным массивам.

Преодоление завалов.

- Преодоление простых водных преград (ручьев, канав).

- Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Обучающиеся узнают:

- виды и способы ориентирования
- основные вехи истории родного края;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- ориентироваться по карте на местности
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.
- ходить в походы.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться и совершенствоваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой старших о младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;

Литературные источники :

1. Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой.- М. Вента-Граф. 2011 г
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. - М.: Просвещение, 2010. – 23 с. – (Стандарты второго поколения).
4. 1000 +1 совет туристу: Школа выживания/Авт.- сост.Н.Б.Садикова.-Мн.: Современный литератор,2002.-352с.
5. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е.С. Савинов. – М. : Просвещение, 2010. – 191 с. – (Стандарты второго поколения).
6. Сборник программно-методических материалов по краеведению: 3-11 классы / под ред. Л.А. Черных. – Липецк: ИРО, 2007. – 210 с.
7. Семенова Е.А. Краеведение в современной школе: учебно-методическое пособие / Е.А. Семенова. – Липецк: ЛИРО, 2008. – 98 с.
8. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. Алексеев А. А. —М., 2006.

- 9.Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». –2010. .
- 10.Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». –2010.
- 11.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.
- 12.Туризм и спортивное ориентирование. Составитель В. И. Ганопольский. Москва «Физкультура и спорт»1987.
- 13.Бардин К.В. «Азбука Туризма». Пособие для учителей, руководителей туристических походов в школе. М., Просвещение 1981.
- 14.Медицинский справочник путешественника . Помощь в экстремальных ситуациях.-СПбб.: Питер,2006.-288с.

Материально- техническое оснащение:

1. Компасы
2. Комплекты спортивных карт.
3. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
4. Секундомеры.
5. Системы, веревки.
6. Карабины.
- 7 Палатки.

Методические обеспечение:

- 1 методические сборники и литература по данному направлению;
- 2 схемы и таблицы для учебных занятий;
- 3 карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- 4 нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- 5 тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- 6 раздаточный материал (карточки, бланки)

№	Вид деятельности	Ко-во часов
1	Основы знаний	1
2	Основы туристкой подготовки	18
3	Топография и ориентирование в туризме	6

4	ОФП, СФП	2
5	Туристско-бытовые навыки	7
	Итого:	34

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности « Юный турист» для 5 класса

№	Дата пров	Тема занятий	К-во час	Корректировка
1		История родного края, воспитательная роль туризма, туристические возможности	1	
2		Правила движения в походе.	1	
3		Преодоление препятствий.	1	
4		Техника безопасности при проведении похода.	1	
5		ОФП	1	
6		Личное и групповое снаряжение, туристические должности	1	
7		Условные знаки: гидрография, рельеф, работа с компасом	1	
8		Ориентирование на местности	1	
8		Ориентирование по карте и компасу	1	
9		Ориентирование в заданном направлении.	1	
10		Ориентирование по карте.	1	
11		Личная гигиена туриста. Походная аптечка .Основные приемы 1 мед. помощи	1	
12		Переправа по параллельным.веревкам, вязка узлов	1	
13		Переправа по параллельным.веревкам, вязка узлов	1	
14		Спуск и подъем спортивным способом .ОФП	1	
15		Питание в походе, техника безопасности. СФП	1	
16		Правила движения в походе	1	
17		Преодоление препятствий: поваленные деревья, болото, ручьи, речки, овраги	1	
18		Понятие о топографии. Условные знаки спортивных карт.	1	
19		Измерение расстояний и высоты объекта	1	
20		Общественно- полезная работа.	1	
21		Охрана природы и памятников природы.	1	
22		Спуск спортивным способом.	1	
23		Спуск и подъем на схватывающем, спортивным способом	1	
24		Организация туристического быта.	1	
25		Подготовка к походу	1	
26		Навесная переправа, ОФП	1	
27		Полоса препятствий	1	
28		Подготовка к походу,	1	
29		Полоса препятствий.	1	
30		ОФП	1	
31		Распределение обязанностей.подготовка снаряжения	1	
32		Подготовка к походу, подготовка снаряжения	1	
33		Проведение похода с полученными навыками	1	
34		Проведение соревнований	1	