**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска**

**"Средняя общеобразовательная школа № 161"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Кель  "\_29\_\_\_"\_\_августа\_\_2024 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор БОУ города Омска "Средняя  общеобразовательная школа № 161"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Ровкина  "\_30\_\_\_"\_августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Юный турист»

Учитель: Рукавишников Андрей Юрьевич

Программа составлена на основе:

примерной программы по физической культуре для 5 класса,Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Рассмотрено

Протокол МО № 1

"\_\_28 августа\_\_\_"\_2024 г.

2024-2025 учебный год

Современное общество стремится к здоровому образу жизни.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся

Программа «Юный турист» предназначена для детей в возрасте с 10 до 12 лет и рассчитана на один год обучения:

Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 занятия продолжительностью 40 мин. с перерывом 10 минут.

**Планируемы результаты освоения курса**

**К личностным результатам относится** система ценностных ориентаций 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 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 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 :**

**История развития туризма (2ч.)**

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.

**Изучение истории родного края Достопримечательности родного края (2ч.)**

Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

**Топография.** **(4ч.)**

Топографическая карта. Топографические знаки. Масштаб и легенда

карты. Чтение топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. (Беседа Карта географическая и топографическая. Условные

знаки. Масштаб линейный и численный. Схема маршрута.. Пользование картой (схемой) в походе. Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа )1ч

Практика. Рисование топографических знаков. Топографические игры.

Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. Топографическая съемка местности. Глазомерная съемка участка маршрута. Отработка теоретических знаний, самостоятельная работа.

**Ориентирование (8ч.)**

Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту.

Ориентирование. Визирование. Азимут. Определение азимута. Отработка туристских навыков в походе. Практика. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки по спортивному ориентированию. Отработка туристских навыков в походе. Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Практика. Тренировки по спортивному ориентированию. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14ч.)**

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Туристский быт и снаряжение.(8ч.)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

**Физическая подготовка. (14ч.)**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

**Специальная туристская подготовка.(16ч.)**

Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов. Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).

4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Модуль** | **Количество часов** | | | **Форма** |
| **теория** | **практика** | **всего** | **промежуточной**  **аттестации** |
| 1 | «Юный турист» | **34** | **34** | **68** | зачет |
| ИТОГО: | | **34** | **34** | **68** |  |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тем** | **Содержание тем** | | **Дата проведения** | **Кол-во**  **часов** | |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |  |  |
| 1-2 | История развития туризма | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://ppt-online.org/200627> | Коллективная и индивидуальная деятельность. Работа с книгами | 06.09.2024 | **2** |
| 3-4 | Изучение истории родного края Достопримечательност и родного края | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале | Коллективная и индивидуальная деятельность. Работа с компьютером, поиск интересных мест | 13.09.2024 | **2** |
| 5-6 | Топографическая и спортивная карты  Определение масштаба. Составление схемы маршрута | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://omskportal.ru/history> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 20.09.2024 | **2** |
| 7-8 | Компас. Работа с компасом | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://ppt-online.org/780192> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 27.09.2024 | **2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 9-10 | Измерение расстояний | <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 04.10.2024 | **2** |
| 11-12 | Способы ориентирования Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие* – экскурсия в осенний лес, парк | 11.10.2024 | **2** |
| 13-14 | Ориентирование по компасу | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 18.10.2024 | **2** |
| 15-16 | Соревнование по ориентированию | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 25.10.2024 | **2** |
| 17-18 | Туристские должности и обязанности» | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 08.11.2024 | **2** |
| 19-20 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 15.11.2024 | **2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21-22 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных  растений | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 22.11.2024 | **2** |
| 23-24 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие* – экскурсия в осенний лес, парк | 29.11.2024 | **2** |
| 25-26 | Отравления. Ожоги. Отморожения | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik07.htm> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – экскурсия в осенний лес, парк | 06.12.2024 | **2** |
| 27-28 | Растяжения. Вывихи. Переломы. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 13.12.2024 | **2** |
| 29-30 | Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik07.htm> | Групповая и индивидуальная деятельность /  аудиторное занятие в спортивно зале | 20.12.2024 | **2** |
| 31-32 | Приемы транспортировки пострадавшего | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале | 27.12.2024 | **2** |
| 33-34 | Влияние физических упражнений на строение и функцию  организма человека | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно зале | 17.01.2025 | **2** |
| 35-36 | Общая физическая подготовка | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 24.01.2025 | **2** |
| 37-38 | Специальная физическая подготовка | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 31.01.2025 | **2** |
| 39-40 | Комплекс упражнений на развитие силы рук | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 07.02.2025 | **2** |
| 41-42 | **К**омплекс упражнений на развитие силы ног | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 14.02.2025 | **2** |
| 43-44 | Комплекс упражнений на растягивание и расслабление | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 21.02.2025 | **2** |
| 45-46 | Игры, эстафеты. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 28.02.2025 | **2** |
| 47-48 | Обеспечение безопасности в  туристском походе, на  тренировочных занятиях | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://promountain.ru/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 07.03.2025 | **2** |
| 49-50 | Туристское снаряжение. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik02.htm> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 14.03.2025 | **2** |
| 51-52 | Установка палаток. Размещение в них вещей. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 21.03.2025 | **2** |
| 53-54 | Костры, их типы. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 04.04.2025 | **2** |
| 55-56 | Костровое хозяйство. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/books_tourism/bivaki06.htm> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 11.04.2025 | **2** |
| 57-58 | Ремонтный набор | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 18.04.2025 | **2** |
| 59-60 | Питание в туристском походе. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pitanie-v-pohode-4303809.html> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 25.04.2025 | **2** |
| 61-62 | Туристические узлы. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  */*Лесной массив | 25.04.2025 | **2** |
| 63-64 | Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста. | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 16.05.2025 | **2** |
| 65-66 | Промежуточная аттестация | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://sport-marafon.ru/club/shkola-turizma/> | Коллективная и индивидуальная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  – спортивный зал, парк | 16.05.2025 | **2** |
| 67-68 | Поход выходного дня на местности | Групповая и индивидуальная деятельность /  *аудиторное занятие* в спортивно  зале  <https://tourlib.net/> | Коллективная деятельность /  *внеаудиторное занятие*  –парк | 23.05.2025 | **2** |