

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Юный турист»
спортивно-оздоровительное направление
7 класс

Составил:

учитель физической культуры

Кривченко И. А.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Юный турист»

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.

Обучающиеся должны **знать**:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- сущность и специфические особенности организации путешествий;
- основы методики проведения поисково-исследовательской работы;
- основы методики оформления краеведческого исследования;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- 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 должны **уметь**:

- общаться с людьми;
- вести исследовательские краеведческие записи;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- составлять справочную картотеку;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающиеся должны обладать следующими **качествами**:

- инициативностью;
- аккуратностью;

- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы факультатива. Требования к результатам освоения программы задают критерии оценки личностных, метапредметных и предметных 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.

К ***предметным*** результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности 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.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. *Результаты первого уровня* (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. *Результаты второго уровня* (формирование позитивного отношения школьников к базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре и занятиям туризмом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. *Результаты третьего уровня* (приобретение младшими школьниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтёрской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

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.).

2.Содержание программы

Введение

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей.

Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Правила поведения юных путешественников

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке (лесу).

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.

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. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

— юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;

— 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;

— юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». 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.

Азбука туристско-бытовых навыков

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.

Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодными-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

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.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий.

Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

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.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Я, моё тело и моё здоровье

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Зарядка. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитаря туристской группы.

Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия.

Роль родителей и обучающегося в ведении дневника.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.

Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания

воды для питья и приготовления пищи. Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Азбука туристского ориентирования

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Выявление представлений обучающихся о своём доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы. Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных на школьном дворе. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на удалённые предметы во время туристской прогулки.

Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора).

Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

В гостях у путешественников — героев сказок

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои:

пешком (сапоги-сорокоходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т.

п. Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др.

Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д. «Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные. Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности.

Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Создание рисунков на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Рисунки о том, что или кого увидели юные путешественники на туристской прогулке, во время экскурсии в парк. Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, сбор отпечатков, следов животных и птиц, сбор лекарственных растений и пр.). Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать объекты экскурсии (растения, животных, птиц и следы их жизнедеятельности).

Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное.

Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой. Рассказы знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

Путешествие в мир моей школы

Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, школьной библиотекой, столовой, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др. Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии в школьный музей. Правила осмотра экспозиций и экспонатов. Подведение итогов экскурсии. Обязанности знатоков. Экскурсия в школьный краеведческий музей, библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Загадки школьного двора

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе. Виды растений (фауны) и животных (флоры) обитателей школьного двора. Школьный сад. Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Азбука путешественника

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзачка и с рюкзачком).

Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.

Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоле-

ние водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником. Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзаке. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без рюкзака и с рюкзаком). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Управление лыжами на месте: поочерёдное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднятие носков лыж.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; соревнования на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 2–5 кг; передвижение в среднем темпе. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастические упражнения.

Зачётное мероприятие (однодневный поход)

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий (5 км). Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Выполнение обязанностей в системе должностно-ролевого самоуправления. Подвижные игры на местности. Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

3. Учебно-тематический план

Наименование разделов	Количество часов		
	Всего	Внеурочная деятельность	
		в помещении	на местности
Введение	1	1	-
Правила поведения юных путешественников	2	1	1
Азбука туристско-бытовых навыков	2	2	-
Я, моё тело и моё здоровье	5	2	3
Азбука туристского ориентирования	4	1	3
В гостях у путешественников — героев сказок	2	1	1
Путешествие во времена года	4	2	2
Путешествие в мир моей школы	3	1	2
Загадки школьного двора	3	1	2
Азбука путешественника	8	2	6

Зачётный летний однодневный поход	вне сетки часов		вне сетки часов
Итого	34	14	20