



Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» составлена на основании программ: «Юные туристы-краеведы». Авторы: Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г., «Юные туристы-экологи», автор Самарина И.

Целью курса является: развитие творческих и физических способностей учащихся средствами туризма и краеведения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения»

В результате реализации программы курса могут быть достигнуты следующие **личностные результаты**:

- развитие интереса к истории, культуре своей Родины, своего края;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру, готовности следовать нормам этического и здоровьесберегающего поведения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- овладение элементарными навыками самообслуживания и организации туристского быта;
- умение преодолевать трудности, способность к самореализации.

Курс внеурочной деятельности «Юный путешественник» способствует формированию следующих **метапредметных результатов**:

в сфере познавательных универсальных учебных действий

- умение ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «туризм», «активный отдых»;
- овладение основными терминами, применяемыми в туризме и краеведении;
- умение ориентироваться в танцевальных жанрах, элементах гимнастических упражнений;
- развитие потребности к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию;
- формирование основ проектной деятельности;
- умение использовать краеведческий материал в образовательной деятельности;

в сфере регулятивных универсальных учебных действий

- овладение навыками планирования и корректировки физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- способность соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, походов;
- способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога, способность выбирать позитивную поведенческую установку, учиться выполнять различные роли в группе;

в сфере коммуникативных универсальных учебных действий

- формирование культуры общения с коллективом, выработка организаторских навыков;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- способность договариваться и приходить к общему решению в коллективной деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера;
- умение ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- овладение элементарными туристско-бытовыми навыками, техникой перемещения на местности пешком, техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обучающийся научится:

- основам туристской техники;
- пользоваться огнём в туристском походе;
- навыкам подготовки к походу;
- основам топографии и ориентирования;
- вести и фиксировать фенологические наблюдения;
- вести дневник экскурсии и обрабатывать материал;
- соблюдать правила личной гигиены во время проведения похода;
- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
- понимать длительность периода «заживления ран», нанесённых природе туристами (кострища);
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу;
- получить первичные навыки сбора и обработки краеведческого материала;
- уметь составлять дневник похода.
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

Обучающийся получит возможность научиться

применять (уметь):

- порядку организации походов выходного дня;
- организовать походный быт;
- правила оказания первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.);
- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков;
- правильно выбирать место спуска и подъема по склонам разного типа, спускаться и подниматься по склону;
- работать с планом и топографической картой;
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- в походе (во время экскурсии) утилизировать разные типы бытовых отходов;
- правила рекреационного природопользования (поведения в природе);
- понимать значение изучения окружающей природной среды для ее сохранения;
- уметь пользоваться топографической картой;
- уметь преодолевать естественные препятствия в горно-лесной местности;
- уметь выбрать место для привала, ночлега, ставить палатку, разжигать костёр и приготавливать пищу.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
5 класс			
Вводное занятие			
	Туризм – средство познания своего края. Туристские путешествия, история развития туризма. Роль знаменитых русских путешественников в развитии нашей страны. История развития туризма в России	беседа	познавательная
Раздел 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста			
1	Правила движения в походе. Техника преодоления естественных препятствий. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение и уход за ним. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Нагрузки (весовые, временные, скоростные и т.п.). Распределение светового времени для движения. Зависимость темпа движения от скорости отдельных участников. Требования безопасности, запрещающие разделяться и растягиваться группе. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Правила дорожного движения для пешеходов. Меры безопасности при движении группы вдоль автотрасс	беседа, тренировочное занятие	познавательная, спортивно-оздоровительная
Раздел 2. Организация туристского быта			
2	Привалы и ночлеги в походе. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала и ночлега. Организация работ по развешиванию бивака. Установка	беседа, тренировочное занятие	познавательная

	палаток, размещение в них вещей. Правила поведения на биваке, в палатке, у костра. Снятие бивака. Меры безопасности при разведении костра, приготовлении пищи. Природоохраняющие технологии при организации биваков. Основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на работоспособность спортсмена. Соблюдение гигиенических требований в походе		
Раздел 3. Основы краеведения			
3	Родной край, его природные особенности. Климат, растительность, животный мир родного края. Его рельеф, реки, озера. Знакомство с картой своего края. Однодневный поход	беседа, поход	познавательная, спортивно-оздоровительная
6 класс			
Вводное занятие			
	Организация туризма в России. Виды туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист», «Турист России». Разрядные требования по туризму	беседа	познавательная
Раздел 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста			

1	Туристская группа в походе. Питание туристской группы. Практическое занятие на природе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам	беседа	познавательная
Раздел 2. Организация туристского быта			
2	Походный травматизм. Первая помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Отработка туристско-бытовых навыков	беседа, учебно-тренировочное занятие	познавательная, спортивно-оздоровительная,
Раздел 3. Туристское ориентирование			
3	Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Измерение и построение направлений на карте. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	беседа, учебно-тренировочное занятие, игра-соревнование	познавательная, спортивно-оздоровительная, досуговое общение

	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку расстояния. Измерение азимута на предмет и определение предмета по азимуту. Движение по азимуту. Игра-соревнование на точность и быстроту работы с компасом		
Раздел 4. Основы краеведения			
4	Родной край, его природные особенности. Памятники истории и культуры. Однодневный поход	беседа, поход	познавательная, спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование

5 класс

Вводное занятие.

Тема 1. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, развития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Тема 2 – 6. Туристские путешествия, история развития туризма. Роль знаменитых русских путешественников в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Раздел 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Тема 7 – 9. Правила движения в походе.

Техника преодоления естественных препятствий.

Тема 11 – 14. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу. Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность. Примерный перечень личного снаряжения туриста пешеходного похода.

Тема 15 – 20. Туристская группа в походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Нагрузки (весовые, временные, скоростные и т.п.). Распределение светового времени для движения. Зависимость темпа движения от скорости отдельных участников. Требования безопасности, запрещающие разделяться и растягиваться группе. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Правила дорожного движения для пешеходов. Меры безопасности при движении группы вдоль автотрасс.

Раздел 2. Организация туристского быта

Тема 21 – 26. Привалы и ночлеги в походе. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала и ночлега.

Тема 27 – 33. Организация работ по развешиванию бивака.

Природоохраняющие технологии при организации биваков. Установка палаток, размещение в них вещей. Правила поведения на биваке, в палатке, у костра. Снятие бивака. Меры безопасности при разведении костра, приготовлении пищи.

Тема 34 – 38. Понятие о гигиене.

Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на работоспособность спортсмена. Соблюдение гигиенических требований в походе.

Раздел 3. Основы краеведения

Тема 39 – 40. Родной край, его природные особенности.

Тема 41 – 42. Климат, растительность, животный мир родного края. Его рельеф, реки, озера.

Тема 43. Знакомство с картой своего края

Тема 44 – 51. Однодневный поход

6 класс

Вводное занятие

Тема 1. Организация туризма в России. Виды туризма.

Туристские нормативы и значки «Юный турист», «Турист России». Разрядные требования по туризму.

Раздел 1. Туристско-бытовые навыки юного туриста

Тема 2 – 8. Туристская группа в походе

Питание туристской группы. Практическое занятие на природе.

Раздел 2. Организация туристского быта

Тема 9 – 16. Походный травматизм.

Первая помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Поход с отработкой туристско-бытовых навыков.

Раздел 3. Туристское ориентирование

Тема 17 – 26. Топографическая подготовка и ориентирование на местности.

Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 27 – 32. Спортивная карта.

Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Измерение и построение направлений на карте.

Тема 33 – 39. Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку расстояния. Измерение азимута на предмет и определение предмета по азимуту. Движение по азимуту. Игра-соревнование на точность и быстроту работы с компасом.

Раздел 4. Основы краеведения

Тема 40 – 41. Родной край, его природные особенности

Тема 42 – 43. История своего населенного пункта.

Сведения об историческом прошлом края. Памятники истории и культуры.

Тема 44 – 51. Однодневный поход.

МАОУ СОШ №61

Прочито, пронумеровано и скреплено
исходя из _____ л. (листов)
(*подпись*)
Директор МАОУ СОШ № 61 Л.В. Голенко
и *подпись* 06.03.2021 год

