

Утверждена в составе ООП ООО  
Директор Панышина О.В.  
Приказ № 183 от 25.08.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Юный турист»  
для 5-9 классов  
на 2023-2024 учебный годы

## 1. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов 1 год обучения			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	9	1	8	Зачет. Сдача нормативов на время.
2.	Топография и ориентирование	7	1	6	Зачет. Тестирование. Собеседование.
3.	Краеведение	5	1	4	Опрос. Тестирование.
4.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	4	1	3	Тестирование. Зачет.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	9	0	9	Зачет. Сдача нормативов на время.
	ИТОГО	34	4	30	

## 2. Содержание учебно-тематического плана

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Основы туристской подготовки.

*Теория.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практика.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

*Форма контроля.* Зачет. Сдача нормативов на время.

#### Раздел 2. Топография и ориентирование.

*Теория.* Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов. Ознакомление учащихся с топографической картой, топографическими знаками, научить работать с картой. Понятие компаса, работа с ним. Понятие о топонимах, изучение топонимов. Стороны горизонта. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояний.

*Практика.* Работа с картой - упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение азимута. Четыре действия с компасом. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Нахождение КП. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение сторон горизонта по предметам. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Определение точки стояния на спортивной карте. Работа на полигоне.

*Форма контроля.* Зачет. Тестирование. Работа с картой, компасом, топонимами.

### **Раздел 3. Краеведение.**

*Теория.* История родного края, его природные особенности. Изучение растительного и животного мира. Ознакомиться с законодательством по охране природы. Заповедники.

*Практика.* Посещение памятников культуры, музеев, памятных мест нашего города. Метеорологические наблюдения.

*Форма контроля.* Опрос. Тестирование.

### **Раздел 4. Основы гигиены. Доврачебная помощь.**

*Теория.* Понятие о личной гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культуры и спортом. Познакомить с медицинской аптечкой, правилах ее составления. Сущность закаливания, его значение. Роль закаливания в занятиях туризмом. Хранение, транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туристов. Помощь при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

*Практика.* Составление медицинской аптечки. Выполнение перевязок, наложение шин. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Форма контроля.* Тестирование. Зачет.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращение под воздействием занятий спортом.

*Практика.* Медленный бег по пересеченной местности. Ведение дневника самоконтроля. упражнение для мышц шеи, туловища, ног. Разучивание упражнений с сопротивлением, со скакалкой, гантелями. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Элементы акробатики. Занятия на свежем воздухе. Бег 60м, прыжки в длину. Городская лыжня 3км. Спуски и подъемы. Игра в волейбол. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля.* Зачет. Сдача нормативов на время.

## **3. Комплекс организационно – педагогических условий Планируемые результаты**

Учащиеся *должны знать*:

- виды туризма, роль туризма;
- законы и правила поведения юных туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного снаряжения;
- основные правила, предъявляемые к месту бивака;
- меры предосторожности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- порядок подготовки к походу;
- меры безопасности при проведении тренировочных занятий;
- правила поведения в населенных пунктах;
- виды туристских соревнований;
- понятие карты, масштаб, способы измерения расстояний на карте и на местности;
- устройство компаса;
- использование курвиметра;
- виды ориентиров, стороны горизонта.

Учащиеся *должны уметь*:

- укладывать рюкзак;
- подгонка снаряжения;
- установка палатки, разведение костра;
- составление меню и списка продуктов, приготовление пищи на костре;
- определять масштаб по карте, измерять расстояние, читать топонимы;
- уход за телом, одеждой и обувью;
- подбор состава аптечки.

В ходе реализации программы у учащихся формируются следующие компетенции: *Ценностно-смысловые*: способность видеть и понимать окружающий мир. *Общекультурные*: умение организовать свободное время; наличие внутренних мотивов личности для занятий туризмом; проявление интереса к собственной деятельности. *Учебно-познавательные*: готовность к восприятию информации. *Информационные*: умение усваивать нужную информацию из разных источников. *Коммуникативные*: приобретение и развитие умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. *Личностного самосовершенствования*: владение правилами личной гигиены и способами безопасной жизнедеятельности; развитие личностных качеств, саморегуляции, самооценки, самоорганизации.

#### **Условия реализации программы**

- 1) Учебный кабинет для проведения занятий, спортивный зал в соответствии с Сан ПиНом от 04.07.2014 N 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 2) Наглядные пособия, плакаты, карточки.
- 3) Топокарты, глобус, компас, курвиметр.

- 4) Страховочные системы, жумары, восьмерки, карабины, блокировочные системы.
- 5) Групповое снаряжение для похода: палатки, костровое приспособление, тент от дождя, пила, топор.

### **Формы аттестации (контроля)**

Применяются следующие виды контроля и аттестации:

Вводный контроль	Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по выбранной дисциплине, уровня мотивации к занятию туризмом.
Текущий контроль	Изучение уровня освоения тем образовательной программы.
Промежуточная аттестация	Оценка качества освоения образовательной программы по итогам учебного года.

Формы контроля и аттестации:

Проверка теоретических знаний	Тестирование, опрос, анкетирование, собеседование, зачёт.
Проверка практической подготовки	Сдача нормативов на время.

### **Оценочные материалы**

Оценка результативности выполнения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАОУ СОШ №5.

В соответствии с Положением выделены три уровня освоения учащимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего.

При определении уровня обученности учащихся по теоретической и практической подготовке – приоритет отдается практике.

Критерии оценки результативности:

- 1) уровень ниже среднего - учащийся владеет знаниями в объёме менее 50%;
- 2) средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания программы;
- 3) высокий уровень - наличие точных знаний по теме, освоение учащимися содержания программы свыше 70%.

Критерии оценки результативности *теоретической подготовки*: соответствие уровня

теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой; осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Критерии оценки результативности *практической подготовки*: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением;

качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

Программой предусмотрены диагностические методики, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов.

№ п/п	Название раздела, темы	Объект контроля	Формы аттестации/ контроля	Диагностические методики
1.	Основы туристской подготовки	Умение преодолевать водные преграды, подъемы, спуски. Умение ориентироваться без компаса и карты.	Зачет. Сдача нормативов на время.	Нормативы практической части по турподготовке.
2.	Топография и ориентирование	Умение пользоваться компасом, курвиметром. Чтение топонимов.	Зачет. Тестирование. Собеседование.	Нормативы практической части по турподготовке.
3.	Краеведение	Знание истории и достопримечательностей края.	Опрос. Тестирование.	Опросник «История города Когалыма» Тесты: «Туристические маршруты ХМАО», «Границы округа»
4.	Основы гигиены. Доврачебная помощь	Умение оказывать первую доврачебную помощь. Транспортировка пострадавшего. Знать состав аптечки для похода.	Тестирование. Зачет.	Тесты: «Состав аптечки», «Правила транспортировки пострадавшего». Практическое задание «Доврачебная помощь»
5.	ОФП	Контроль уровня физической подготовки учащихся.	Сдача нормативов на время.	Нормативы ОФП

### Методические материалы

## Обеспечение программы методическими видами продукции

Информационное обеспечение	Алгоритмы деятельности	Диагностические материалы
<p><i>1. Учебные пособия.</i> Педагогика школьного туризма; Уроки ориентирования; Словарь юного туриста-краеведа; Топографическая карта и местность; Теория и методика спортивного туризма.</p> <p><i>2. Наглядные пособия.</i> Топокарточки, таблицы для определения рельефа местности, плакаты по медико-санитарной подготовке. Физическая карта округа. Стенд по вязке узлов.</p> <p><i>3. Цифровые образовательные ресурсы.</i> Видео материалы по состоявшимся походам.</p> <p><i>4. Информационно-справочные материалы.</i> Инструкции по технике безопасности.</p>	<p>1. Демонстрационные: -показ; -пример; -видеоиллюстрация.</p> <p>2. Вербальные: -объяснение; -беседа; -рассказ; -анализ; -инструктаж.</p> <p>3. Практические: -упражнение; -игра; -творческая импровизация; -взаимоконтроль; -самоконтроль;</p> <p>4. Стимулирующие: -соревнование; -конкурс; -поощрение, -показательные выступления</p>	<p>Нормативы практической части по турподготовке. Нормативы практической части по турподготовке. Опросник «История города Когалыма» Тесты: «Туристические маршруты ХМАО», «Границы округа» Тесты: «Состав аптечки», «Правила транспортировки пострадавшего». Практическое задание «Доврачебная помощь»</p> <p>Нормативы ОФП</p>

### Литература

#### Литература для педагога:

- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.
- Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. –М.: 2014.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
- Куприн А. М. и др. Методика топографической подготовки - М., 1975.
- Самарина И. А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
- Соколов И. А. Топографическая карта и местность - М., 1975.

Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма – М.: «Советский спорт», 2014.

**Литература для учащихся:**

Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании – М.: ФЦДЮТиК, 2007.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008гг.) - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся - М.: ФЦДЮТиК, 2000



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067606

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024