

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Кумылженская средняя школа № 2  
имени Героя Советского Союза Алексева Бориса Павловича  
Кумылженского муниципального района Волгоградской области  
(МКОУ Кумылженская СШ № 2)**

принята на заседании педагогического совета МКОУ Кумылженской СШ № 2 от « 28 » августа 2024 г протокол № 1	Утверждено: директор МКОУ Кумылженской СШ №2 _____ В.В.Горбачева « 28» августа 2024 г.
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности

«Туризм»

в 3-5 классах

автор - составитель:

Грязных Д.И., учитель

Попов В.С., учитель

ст. Кумылженская, 2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса "Юный турист" составлена на основе:

1. Приложения к письму Министерства образования Московской области от 27.07.2011 № 6975-06о/07 «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования»;
2. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
3. авторской программы «Юный турист: изучаю родной край» Д. В. Смирнова.

Изучение данного курса обеспечивает духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и семье.

Самодетельный туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

**Целью внеурочной деятельности являются** развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья. При этом предполагается **решение следующих задач:**

- освоение основных социальных норм, необходимых для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- 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 и др.;
- 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.

### Место курса в учебном плане.

Программа занятий рассчитана на 34 часа, 1 занятие в неделю продолжительностью 45 минут. предполагаемый возраст детей - 9-11 лет. В группе должно быть не более 12-15 человек, это позволит соблюдать требования техники безопасности при занятиях туризмом.

### Планируемые результаты усвоения курса.

**К личностным результатам** относится система ценностных ориентации 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 младшим 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.

## Содержание программы.

### **Азбука безопасности.**

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

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей. Оздоровительный эффект от водных процедур.

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

Форма организации обучения:

— путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

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

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения 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».

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды, его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников ком:)

Форма организации обучения:

— изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях;

— принятие «Кодекса чести юного путешественника».

### **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 на туристской прогулке, экскурсии в парке (лесу). 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. Рюкзачок юного путешественника и требования к нему. Обувь юного путешественника 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 к ним и правила ухода. Тенты и палатки: их назначение, устройство и правила ухода. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия.

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, места 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 назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) во время туристской прогулки 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.

Форма организации обучения:

- распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе;
- сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним;
- групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним;
- организация биваков в путешествии;
- знакомство с туристскими узлами;

- питание юных путешественников и питьевой режим.

### **Азбука туристического ориентирования.**

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 в 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 с помощью компаса.

### **Азбука путешественника.**

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и г. рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.

Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения. Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение на туристской прогулке.

Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий.

Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, на местности по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам.

Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения юных путешественников на туристской прогулке. Привалы «Проночный», «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.

Форма организации обучения:

- пешеходные путешествия: способы передвижения и преодоление препятствий;
- лыжные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий;
- организация передвижения в туристском походе;
- виды естественных и искусственных препятствий, техника безопасности при их преодолении;
- туристская полоса препятствий;
- туристская эстафета;
- лыжная туристская прогулка;
- пешеходная туристская прогулка.

### Структура курса.

№	Содержание курса	Количество часов			Перечень универсальных действий обучающихся
		Всего	Аудиторные	Неаудиторные	
1.	Азбука безопасности	5	1	4	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают знания о правилах поведения в походе, личной гигиене.</li> </ul> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие ценностных отношений к своему здоровью и здоровью окружающих в ходе оказания медицинской помощи;</li> <li>- соблюдение "Кодекса чести юного путешественника".</li> </ul> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попытка первой организации экскурсии в парк.</li> </ul>
2.	Азбука туристско-бытовых навыков	11	3	8	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками установки палатки, навыками ухода за снаряжением, навыками разведения костра..</li> </ul> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение требований гигиены личного снаряжения;</li> <li>- соблюдение требований по охране природы;</li> <li>- оказание помощи при устройстве бивака.</li> </ul> <p>3 уровень (получение самостоятельного социального опыта)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение должностно-ролевых обязанностей членов туристской группы при проведении подготовки к походу и проведении экскурсий в природу.</li> </ul>
3.	Азбука туристического ориентирования	6	1	5	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают знания об устройстве компаса, правилах пользования им, условных обозначениях при составлении плана местности.</li> </ul> <p>2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждение и выбор маршрута от школы до окончания пути похода.</li> </ul>

					3 уровень (получение самостоятельного социального опыта) - коллективное составление плана местности; - слаженное взаимодействие членов группы при движении по маршруту.
4.	Азбука путешественника	12	2	10	Личностные универсальные учебные действия: 1 уровень (приобретение новых знаний, опыта решения проектных задач): - освоение навыков передвижения пешком с грузом; - освоение техники преодоления препятствий при передвижении. 2 уровень (позитивное отношение к базовым ценностям общества): - проявлять силу и выносливость при передвижении на местности; - соблюдение правил техники безопасности. 3 уровень (получение самостоятельного социального опыта) - организация командного взаимодействия при проведении однодневного похода.

#### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов		Описание примерного содержания занятий	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
		Ауд-но	Неауд-но			
Раздел 1. Азбука безопасности.						
1	Польза и значение туризма для человека. Виды туризма.	1		Беседа о оздоровительном эффекте чистого воздуха лесов, разнотравных лугов и полей, о видах туризма.	1 неделя	
2	Правила поведения юных путешественников.		1	Рассказ о требованиях по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода.	2 неделя	
3	Личная гигиена на занятиях туризмом.		1	Беседа о правилах соблюдения личной гигиены. Тренинг по оказанию первой доврачебной помощи при разных видах травм.	3 неделя	
4	Аптечный набор юного туриста.		1	Игра "Соберем аптечку в поход"	4 неделя	
5	Экскурсия "Золотая		1	Наблюдение за	5 неделя	

	осень"			природой, рассказы "знатоков природы", сбор гербария.		
Раздел 2. Азбука туристско-бытовых навыков.						
6	Должностно-ролевая система самоуправления в группе.		1	Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе.	6 неделя	
7	Личное снаряжение юного путешественника	1		Практическое занятие "Собери рюкзак в поход". Беседа о требованиях к одежде и обуви.	7 неделя	
8	Групповое снаряжение и уход за ним	1		Рассказ о назначении тента, палатки и др. снаряжения, ухода за ними. Обзор обязанностей фотокорреспондента.	8 неделя	
9	Ремонтный набор		1	Мастер-класс по правилам обращения с ремонтным набором, обзор обязанностей ремонтного мастера группы.	9 неделя	
10	Организация биваков и охрана природы		1	Мастер класс по сбору и упаковке палатки. Беседа о требованиях к биваку.	10 неделя	
11	Разведение костров в туристском походе		1	Изучение типов костров. Практическая работа "Заготовка хвороста"	11 неделя	
12	Основные туристские узлы		1	Свойства, назначение и использование узлов. Вязка узлов по названию и по назначению.	12 неделя	
13	Кухня юного туриста		1	Составление меню для похода, списка необходимых продуктов. Обзор обязанностей дежурных по кухне.	13 неделя	
14	Подбор лыж и снаряжения для лыжной туристской прогулки		1	Мастер-класс по подбору лыжного снаряжения.	14 неделя	
15	Экскурсия "Русская зима" (пешая)		1	Наблюдение за природой, сбор природного материала, прокладка маршрута для лыжной прогулки.	15 неделя	

16	Экскурсия "Русская зима" (лыжная)		1	Тренировка по управлению лыжами с грузом и без него, разные виды ходьбы на лыжах, эстафеты.	16 неделя	
Раздел 3. Азбука туристического ориентирования.						
17	Ориентирование по сторонам горизонта.		1	Практическое занятие по ориентированию на местности при помощи солнца, животного и растительного мира, местным признакам.	17 неделя	
18	Компас и его устройство.		1	Рассказ штурмана группы о истории компаса, его устройстве и работе.	18 неделя	
19	Ориентирование по компасу, азимут.		1	Определение азимутов на контрольном пункте школьного двора.	19 неделя	
20	Составление плана местности.	1		Изучение назначения плана местности и условных знаков.	20 неделя	
21	Составление плана местности.		1	Практическое занятие по составлению плана местности, по которой будет проходить маршрут похода.	21 неделя	
22	Экскурсия "Пробуждение природы"		1	Наблюдение за изменениями природы, составление правил поведения и охраны природы.	22 неделя	
Раздел 4. Азбука путешественника.						
23	В гостях у путешественников - героев сказок.	1		Театрализованное инсценирование сказок о путешественниках.	23 неделя	
24	Строй туристической группы.		1	Составление распорядка походного дня, привалов и их продолжительности, скорости движения.	24 неделя	4а
25	Способы передвижения юных путешественников.		1	Составление правил безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий.	25 неделя	
26	Обход естественных препятствий. Преодоление склонов.		1	Обязанности штурмана и хронометриста группы.	26 неделя	

				Взаимовыручка и взаимопомощь.	
27	Туристская эстафета и ее технические этапы.		1	Организация взаимодействия в команде, взаимовыручка.	27 неделя
28	Туристические игры.		1	Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, координационных способностей.	28 неделя
29	Песни юного туриста		1	Разучивание песен для позитивного прохождения маршрута.	29 неделя
30, 31, 32, 33, 34	Мы идем в поход		5	Проведение зачетного однодневного туристического похода.	30-34 неделя