

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Высокое**

Утверждаю:

Директор МБОУСОШ с. Высокое
Н.М. Половинкина

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Юный турист»
(спортивно-оздоровительное направление)
10 - 11 классы
2023 – 2024 учебный год
ФГОС**

Составлена:

Шишкановым Александром Михайловичем
учителем физкультуры

2023 – 2024 уч.год

1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы. 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 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 должностноролевого 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 опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимся опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской 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.).

Планируемые результаты. 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.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в 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 получат возможность узнать/познакомиться:**

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы; - правила оформления краеведческого исследования; **Обучающиеся научатся:** - общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;

- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений; - владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком; **Обучающиеся получают возможность научиться:**
- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорство в достижении поставленных целей;
- уважение к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердие, забота о старших и младших;
- экологическая культура; - любовью к своей малой родине; - трудолюбие.

2. Содержание курса

Раздел 1

Организация туристского похода

Туристское путешествие, история развития туризма.

Туризм – средство физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный туризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Оздоровительный туризм. Экскурсионный. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы, туристское многоборье). **Воспитательная роль туризма.**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристской деятельности

в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природной среде и обществе, формирование навыка здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировке. Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, самообладание. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма. Традиции спортивно-туристских команд.

Выполнение общественно полезных работ.

Туристская группа.

Комплектование туристской группы. Подбор участников по возрасту, физической и моральноволевой подготовке, туристскому опыту. Организация самоуправления в группе.

Правила безопасности в туристском походе.

Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки.

Утренняя зарядка. Систематичность тренировок.

Характерные заболевания в походе, их профилактика, гигиена туриста.

Личная гигиена. Обувь туриста. Профилактика и оказание первой помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, ушибах, переломах, отравлениях и т.д.

Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыка самоконтроля за самочувствием. Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, переломы. Ожоги, тепловой, солнечный удар, потеря сознания. Остановка дыхания. Укусы насекомых. **Приемы транспортировки пострадавшего.** Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки. Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

Личное снаряжение участника пешего похода.

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях.

Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт.

Групповое снаряжение.

Требования к снаряжению. Костровое оборудование. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. **Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования: туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контролировать выполнение заданий (поручений), поддержание нормального морально-психологического микроклимата в группе. Постоянные должности: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, ответственный за ведение дневника похода, проводник-ориентировщик, краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности. **Организация питания в походе.**

Нормы питания. Походное меню и список продуктов. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов.

Укладка рюкзака.

Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Туристские узлы.

Ознакомление с туристическим снаряжением. Вязки узлов, узлы и их применение, работа с карабинами, альпенштоком, верёвками. Виды палаток, рюкзаков, спальников, котлы. Спуск по склону спортивным способом. Наведение переправы.

Туристский бивак.

Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Место установки палаток. Выбор места для костра. Типы костров и их назначения. Ямы для отбросов. Свертывания бивака. Уборка мусора.

Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила переезда группы на транспорте. Меры безопасности при проведении естественных препятствий. Организация страховки и взаимопомощи. Правила поведения туристов в населённых пунктах. Взаимоотношение туристов с местными жителями.

Техника преодоления естественных препятствий.

Понятие техники туризма. Естественные препятствия в пешем и лыжном туризме. Туристский строй. Темп, шаг, интервал, порядок движения.

Техническое описание маршрута похода.

Определение участков маршрута. Характер местности. Описание основных ориентиров.

Подведение итогов похода.

Письменный отчёт о походе. Основные разделы отчета. Отзывы участников о походе. Проведение разбора похода в группе.

Раздел 2

Основы топографии и ориентирования на местности

Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт.

Отличие карты от плана. Виды карт. Классификация карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Компас, работа с ним.

Марки компасов. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе.

Ориентирование карты. Азимут. Магнитное склонение.

Магнитные свойства Земли. Определение понятия «азимут».

Маршрутная съёмка.

Маршрутная съёмка местности. Протяжённость маршрута, площадь участка.

Раздел 3

Туристские соревнования

Туристские соревнования - форма проверки туристских умений и навыков, смотр результатов туристской работы, форма выявления лучших коллективов, пропаганда туризма. Правила проведения соревнований. Положение о соревновании. Виды соревнований. Условия проведения соревнований.

Соревнования по спортивному ориентированию Виды соревнований. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.

3. Календарно - тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Туристское путешествие, история развития туризма в России.	1	1	
2.	Организация туристского похода. Воспитательная роль туризма.	1	1	
3.	Туристская группа.	1	1	
4.	Правила безопасности в туристском походе.	1	1	
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка.	1	1	
6.	Характерные заболевания в походе и их профилактика.	1	1	
7.	Основные приёмы оказания доврачебной помощи.	2	1	1
8.	Приемы транспортировки пострадавшего.	1		1
9.	Гигиена туриста.	1	1	
10.	Личное снаряжение участника пешего похода.	1	1	
11.	Личное снаряжение участника похода в зимних условиях.	1	1	
12.	Групповое снаряжение.	1	1	
13.	Туристские должности в группе.	1	1	
14.	Организация питания в походе.	1	1	
15.	Укладка рюкзака.	1		1
16.	Туристские узлы.	3		3

17.	Туристский бивак.	1	1	
18.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.	1	1	
19.	Организация передвижения в походе. Техника преодоления естественных препятствий.	1	1	
20.	Техническое описание маршрута похода. Подведение итогов похода.	1	1	
21.	Основы топографии и ориентирования на местности. Карта, её масштаб. Условные знаки топографических карт.	3	2	1
22.	Компас, работа с ним.	2		2
23.	Ориентирование карты. Азимут. Магнитное склонение.	2	1	1
24.	Маршрутная съёмка.	2	1	1
25.	Туристские соревнования. Туристские соревнования.	1		1
26.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1		1
	Итого	34	21	13