

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Ангарского городского округа

МБОУ «СОШ № 39» им. Героя РФ генерала армии Зиничева Е.Н.

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Наговицина М.М. Протокол № 1 от «26» 08. 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора Дохопова И.М. Протокол № 1 от «30» 08. 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 404 от «02» 09. 2024г.
--	---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юный турист»
(для обучающихся 5-7-х классов)

Направление: спортивно-оздоровительное

Классы: 5-7

Количество часов в неделю: 1

Количество часов за год: 34

Количество часов за курс: 102

Составил: Федоров Д.А.,
преподаватель курса «Юный турист»

г. Ангарск, 2024 г.

Планируемые результаты изучения курса:

Учащиеся должны знать:

1. Историю становления, развития различных видов спортивного туризма в России.
2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма в России .
3. Основы топографии и ориентирования на местности.
4. Правила расчёта оптимальных вариантов преодоления препятствий .
5. Способы диагностики и самоконтроля состояния спортсмена .
6. Основы правильного питания и здорового образа жизни.
7. Способы организации туристского быта.
8. Технику безопасности в спортивном туризме.

Уметь:

1. Пользоваться спортивным инвентарем.
2. Пользоваться топографическими картами, компасом.
3. Преодолевать естественные и искусственные препятствия.
4. Уметь оказывать посильную первую помощь при травмах, полученных во время похода.

Результат деятельности учащихся:

- участие в школьных и городских мероприятиях по данному направлению;
- участие в организации и проведении школьного Дня здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме.

- Знакомство с курсом. История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье). Опыт успешной деятельности туристских объединений (команд) обучающихся.

Раздел 2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма.

Правила проведения соревнований. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования. Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Система проведения соревнований школьников. Положение о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая часть

- Ознакомление с правилами проведения соревнований по туризму.

Раздел 3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности

Особенности расположения рельефа местности на топографических и спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на картах. Особенности работы с компасом. Определение расстояний и азимутов на местности. Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности. Соревнования по спортивному туризму.

Практическая часть

- Освоение опыта движения по компасу;

- Изучение маршрутов по топографической и спортивной картам;
- Участие в соревнованиях по туризму

Раздел 4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях

Планирование работы команды на различных этапах туристских слетов. Взаимодействие членов туристской команды. Обязанности капитана, штурмана, хронометриста на дистанции. Определение времени прохождения дистанции.

Практическая часть

- Выполнение расчетов преодоления естественных или искусственных препятствий на дистанциях;
- Определение времени, необходимого для преодоления этапов дистанции

Раздел 5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов.

Понятие о психологических тренингах, самоконтроле физического и психологического состояний. Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и выносливость туриста. Сущность закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».

Практическая часть

- ОФП
- Тренировки и тренинги
- Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния

Раздел 6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов

Понятие о правильном и здоровом питании. Калорийность различных продуктов. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. Разминка перед стартом во время соревнований.

Практическая часть

- Решение задач по расчету калорий ;
- Составление меню спортсмена на двух-трехдневные сборы;
- Чистка котлов и мытье личной посуды
- ОФП

Раздел 7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях

Законы РФ об охране окружающей среды. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак. Устройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Организация соревнований и отдыха. Оборудование и обустройство туристского костра. Оборудование мест приема пищи и отдыха.

Практическая часть

- Освоение туристско-бытовых навыков
- Соблюдение экологических норм и правил охраны природы при участии в соревнованиях

Раздел 8. Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований

- Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные), прохождение эстафетных дистанций, контрольно-туристского маршрута.

Практическая часть

- Выступление на соревнованиях

Раздел 9. Подготовка и проведение туристских соревнований, похода

Техника безопасности в спортивном туризме. Соблюдение требований техники безопасности при посещении занятий, соревнований, во время выполнения физических упражнений.

Подготовка и проведение соревнований, похода.

Практическая часть

- Ознакомление с правилами техники безопасности при движении на дистанции во время соревнований;
- Подготовка и проведение спортивного похода в период каникул

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
Первый год обучения				
1.	Раздел 1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме.	4	4	
2.	Раздел 2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма.	6	4	2
3.	Раздел 3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности	8	4	4
4.	Раздел 4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях	6	2	4
5.	Раздел 5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов.	10	4	6
	Итого:	34	18	16
Второй и третий годы обучения				
6.	Раздел 6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов	12	2	10
7.	Раздел 7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях	5	2	3
8.	Раздел 8. Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований	7	3	4
9.	Раздел 9. Подготовка и проведение туристских соревнований, похода	44	13	7
	Итого:	68	24	44
	Итого за курс:	102	42	60

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Наименование разделов и тем	Сроки проведения	
		план.	факт.
1 год обучения (5 класс)			
	Раздел 1. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме.		
1-2	Введение в курс. История становления и развития видов спортивного туризма	сентябрь	
3-4	Становление и развитие государственно-общественной системы детского туризма. Опыт успешной деятельности туристских команд	сентябрь	
	Раздел 2. Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма.		
5-6	Правила проведения соревнований. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования.		
7-8	Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников соревнований.		
9-10	Система проведения соревнований школьников. Положение о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.		
	Раздел 3. Физико-технические основы топографии и ориентирования на местности		
11-12	Особенности расположения рельефа местности на топографических и спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на картах		
13-14	Особенности работы с компасом. Определение расстояний и азимутов на местности.		
15-16	Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности. Теория и практика		
17-18	Спортивные соревнования		
	Раздел 4. Правила выполнения расчётов оптимальных вариантов преодоления препятствий и дистанций на соревнованиях		
19-20	Планирование работы команды на различных этапах туристских слетов.		
21-22	Взаимодействие членов туристской команды. Обязанности капитана, штурмана, хронометриста на дистанции		
23-24	Определение времени прохождения дистанции. Теория и практика.		

	Раздел 5. Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов.		
25-26	Понятие о психологических тренингах, самоконтроле физического и психологического состояний. Теория, практика		
27-28	Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и выносливость туриста. ОФП		
29-30	Спортивные травмы и их предупреждение. ОФП		
31-32	Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. ОФП		
33-34	Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». ОФП		
2 год обучения (6 класс)			
	Раздел 6. Организация питания, тренировочный режим и режим отдыха туристов		
35-36	Понятие о правильном и здоровом питании. ОФП		
37-38	Калорийность различных продуктов. ОФП		
39-40	Режим дня и здоровый образ жизни. Работа со спортивным оборудованием.		
41-42	Утренняя физическая зарядка. Виды, формы проведения. Работа на дистанции.		
43-44	Разминка перед стартом во время соревнований. Проведение разминки		
45-46	Составление меню на двухдневный поход. Конкурс на лучшее меню.		
	Раздел 7. Организация технологии и экологии туристского быта в полевых условиях		
47-48	Законы РФ об охране окружающей среды. Туризм и охрана окружающей среды.		
49-50	Туристский бивак. Устройство бивака. Самообслуживание в спортивном туризме. Организация соревнований и отдыха.		
51	Обустройство туристского костра		
	Раздел 8. Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований		
52	Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью		
53-54	ОФП. Знакомство с маршрутом и первичное прохождение дистанции.		
55-56	ОФП. Преодоление полосы препятствий (личное, командное).		
57-58	ОФП. Прохождение эстафетных дистанций, контрольно-туристского маршрута.		

	Раздел 9. Подготовка и проведение туристских соревнований, похода		
59-60	Техника безопасности в спортивном туризме. Соблюдение требований техники безопасности при посещении занятий, соревнований, во время выполнения физических упражнений.		
61-62	Планирование участия в соревнованиях. Подготовка к участию.		
63-64	ОФП. Личное прохождение дистанции.		
65-66	ОФП. Прохождение дистанции в связке		
67-68	Организация и проведение соревнований.		
	3 год обучения (7 класс)		
69-70	Инструктаж по ТБ. Планирование работы на текущий учебный год. Туристские путешествия		
71-72	Личное и групповое снаряжение. Организация быта в походе		
73-74	Привалы и ночлеги. Практическое занятие		
75-76	Подготовка к путешествию. Практическое занятие		
77-78	Питание в туристическом походе. Приготовление пищи на костре		
79-80	Техника и тактика в туристическом походе		
81-82	Обеспечение безопасности в походе. Практическое занятие		
83-84	Работа с топографической картой. Практическое занятие		
85-86	Работа со спортивной картой. Практическое занятие		
87-88	Способы ориентирования на местности. Практическое занятие		
89-90	Ориентирование по местным предметам. Практическое занятие		
91-92	Действия в случае потери ориентировки. Практическое занятие		
93-94	Изучение района путешествия. Просмотр и обсуждение видеофильма		
95-96	Измерение расстояний. Практическое занятие		
97-98	Профилактика болезней и травм.		
99-100	Способы и средства оказания ПМП. Практическое занятие по оказанию ПМП		
101-102	Человек и окружающая среда. Факторы риска. Беседа по теме «Безопасные каникулы».		
	Итого за курс: 102 часа		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования детей кружка «Юные друзья пожарных»

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствиям опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области пожарной безопасности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их

появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

Учитывая неравномерность психического и физического развития детей 7-10-летнего возраста, образовательный процесс по основам пожарной безопасности должен быть построен на основе дидактических закономерностей: от простого к сложному; от непонимания к пониманию; от частного к общему; от конкретного к абстрактному; от абстрактного к конкретному.

К дидактическим принципам, которые должны быть реализованы в образовательном процессе, относятся следующие.

Преемственность.

Каждая новая ступень обучения младших школьников должна опираться на уже усвоенные ими знания, умения и навыки, полученные в дошкольных учреждениях и от родителей.

Последовательность и постепенность.

Знания по основам пожарной безопасности следует давать постепенно, определенными дозами, без перегрузки, с нарастающим объемом информации с 1 по 4 классы.

Принцип развивающего обучения.

Организация обучающих воздействий на личность и поведение ребенка позволяет управлять темпами и содержанием его развития. Не следует заставлять школьников начальных классов зазубривать сложные термины, определения, схемы, таблицы и т.д. Задачей является достижение понимания, осмысления и осознания учащимися смысла конкретных безопасных действий в традиционной обстановке. Успешность обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему Он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат — осознанно вести себя в реальных условиях.

Доступность.

Учебный материал должен быть изложен в доступной форме.

Наглядность.

Этот принцип традиционно используется в работе с учащимися, когда они должны сами все увидеть, услышать, потрогать и тем самым реализовать стремление к познанию. При обучении основам безопасности жизнедеятельности необходимы наглядные средства: учебные книжки-тетради с иллюстрированным материалом, книги, плакаты, макеты, специальное оборудование для проведения игровых занятий, видеофильмы, мультфильмы и др.

Принцип единства воспитания и обучения.

На всех этапах обучения необходимо воспитывать у детей культуру поведения на улицах и дорогах, в общественных местах, в домашних условиях.

Метод обучения

При обучении школьников начальных классов наиболее целесообразны следующие устные методы изложения знаний по основам безопасности жизнедеятельности: рассказ, рассказ-объяснение, беседа, самостоятельная работа с учебными пособиями (книжками-тетрадами).

Беседа.

Этот метод педагог использует, опираясь на уже имеющиеся знания и личный опыт школьников, подводит их с помощью вопросов к пониманию нового учебного материала, углубляет и развивает их знания, умения и навыки. В основе беседы — диалог между педагогом и школьниками, он активизирует их мышление. Правильно сформулированная задача придает мышлению детей направленность на то, что от них требуется. Существенную роль играют установки педагога на запоминание той или иной информации, неоднократное повторение в процессе занятий.

Игра.

Познавательные игры с детьми проводят преимущественно по правилам. Сначала формируют задание, потом — способ выполнения.

Чаще всего используют **игры-упражнения**, многократно повторяемые и направленные на формирование умений и навыков безопасно вести себя дома, в школе, на улицах и дорогах, в привычных и непривычных условиях.

Упражнения могут быть индивидуальными и групповыми. Постепенное усложнение сознательного многократного повторения действий помогает сформировать безопасное поведение учащихся.

Экскурсия.

Она проводится для ознакомления с окружающей средой и закрепления учебного материала.

На экскурсиях дети приобщаются к природной, техногенной и социальной среде, осознают значимость усвоенных знаний, умений, навыков и привычек.

Формирование у младших школьников навыков безопасного поведения изо дня в день возможно как в образовательном процессе, реализуемом в форме традиционного урока, так и в других формах дидактических занятий с применением инноваций.

Полученные в процессе экскурсии наглядные образы являются основой для дальнейшего обучения и воспитания младших школьников в процессе классных занятий по тематике пожарной безопасности, формирования и развития у них: воображения, мышления, внимания, наблюдательности, речи и других познавательных способностей, необходимых для правильной и безопасной ориентации в чрезвычайных, опасных и экстремальных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркин Е.А. Родителям о воспитании. - М.: Учпедгиз, 1959. – 206 с.
2. Ахачанок А. Юный пожарный. – М.: Россельхозиздат, 1971. - 45 с.
3. Берегите народное добро от огня. Методические рекомендации для проведения бесед на противопожарные темы. - Пенза, 1977
4. Биляева Л., Табоко А. Игра?.. Игра! – М.: Молодая гвардия, 1988. - 25 с.
5. Бородкина Н.И., Лепехин А.Н. Пособие для обучения школьников правилам пожарной безопасности. М.: "Стройиздат", 1991.
6. Виже Р. 30 советов по пожарной безопасности. – М.: Стройиздат, 1982. – 25с.
7. Горбачева Л.А. "Занятия с учащимися по правилам пожарной безопасности".- Свердловск, 1991.
8. Данченко С.П. Рабочая тетрадь по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебное пособие «Учимся бережно и безопасно использовать электричество» для учащихся 1 – 4 классов. – СПб: ООО «Гелиос - Медиа», 2004. – 36с.
9. Иванов А.Ф. Пожарная техника. - М.: Стройиздат, 1988. – 488 с.
10. Мирюков В.И., Швецов В.Д., Тихомиров Л.Я. Пособие по обучению жителей городов правилам пожарной безопасности. – М.: "Стройиздат", 1991.
11. Обухов Ф.В. Советская пожарная охрана.- М.: "Россельхозиздат", 1987.
12. Попок Е.Л. Чтобы не было пожара: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1985
13. Попок Е.Л. Осторожно - огонь! - М.: Россельхозиздат, 1991 - (Моя профессия)
14. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ (В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.) ; под ред. В.А.Горского. –М.:Просвещение, 2010.
15. Противопожарная работа в школах и дошкольных учреждениях. – Киев: Радянська школа, 1984. – 34 с.
16. Смирнов В.А. Дружины юных пожарных. - М.: Россельхозиздат, 1986. -43 с.
17. Федеральный закон о пожарной безопасности. – М., Стройиздат, 2002.
18. Шувалов М.Г. Основы пожарного дела. - М.: Стройиздат, 1983.