


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 14» г.  
Сысерть

Согласовано   
Зам.директора по УВР  
от "00" 06 2024г.

 Утверждаю:  
Директор MAOU OOSH № 14  
от "00" 06 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности "  
Мы туристы"

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Кол-во часов: 1 ч. в неделю

Автор-составители: Ефремова Анастасия Александровна

г. Сысерть, 2024

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Ожидаемые результаты усвоения.....	5
Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9
Материально-техническое обеспечение.....	38

## **Пояснительная записка.**

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Дополнительная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа внеурочного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Рабочая программа внеурочного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 5 - 9 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на 2годаобучения(часа в месяц): 1 год– 36 часов; 2 год – 34 часа. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Учащиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

**Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

Программа рассчитана для учащихся 4-9 классов на 1 год обучения.

#### Ожидаемые результаты освоения курса

##### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание

№ п\п	Название раздела\темы	Количество часов
		<b>Всего</b>
1	<i>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</i>	8
2	<i>Походная медицинская аптечка.</i>	4
	<i>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</i>	12
3	<i>Ориентирование</i>	10
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематический план

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов		Дата
		Теория	Практика	
	<i>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</i>			
1 2	Понятие о гигиене. Закаливание.	2		
3 4	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2		
5 6	Гигиена одежды и обуви. <b>Поход в окрестности города.</b>	1	1	

7 8	Занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек. <b>Поход в окрестности города.</b>	1	1	
	<i>Походная медицинская аптечка.</i>			
9 10	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	2		
11 12	.Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. <b>Поход в окрестности города</b>	1	1	
	<i>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</i>			
13 14	.Заболевания в походе и их профилактика.	2		
15 16	Первая помощь при ранениях и кровотечениях	2		
17	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1		
18	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1		
19	<b>Поход в окрестности города</b>		1	
20	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1		
21	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1		
22	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению навыков. <b>Поход в окрестности города</b>		1	
23	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. <b>Поход в окрестности города</b>		1	
24	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1		
	<i>Ориентирование</i>			
25 26	Понятие о топографической и спортивной карте.	2		
27 28	Способы ориентирования.	2		
29 30	Компас. Работа с компасом. <b>Поход в окрестности города</b>	1	1	
31	Ориентирование по горизонту, азимут.	2		

32				
33 34	Измерение расстояний.	2		
	Итого	34		

### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Программа «Мы туристы» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур.снаряжение.

#### **Туристское снаряжение:**

1. Рюкзак - 5 шт.
2. Спальный мешок - 5 шт.
3. Турковрики - 5 шт.
4. Штормовой костюм - 5 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 5 пар.
6. Ботинки туристические - 5 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 5 пар.
8. Система страховочная - 5 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
14. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.



15. Карабин туристский с муфтой - 5 шт.

16. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

**Учебные пособия:**

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / *Д. В. Григорьев, П. В. Степанов.* — М. : Просвещение, 2011.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / *П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.* — М. : Просвещение, 2011.
3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. *Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.*
4. Энциклопедия туризма. *Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.*
5. Питание в туристском походе. *Алексеев А.А.*
6. Топография и ориентирование в туристском путешествии. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.*
7. Занимательно об ориентировании. *Куприн А.М.*
8. Карта и компас — мои друзья. *Клименко А.И.*
9. Переправа. *Антропов К., Шибяев А. В.*
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. *Штюрмер Ю. А.*