

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Н.В.Киреева

«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19  
им.И.П.Мытарева

\_\_\_\_\_ Н.А.Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза Ивана Петровича Мытарева  
города Димитровграда Ульяновской области»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Туристы»  
для 5-х классов**

Наименование направления: **Физическое воспитание, формирование физической культуры здоровья**

Класс: 5

Уровень: **основное общее образование**

Учитель: Журкина О.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 136 часов

Количество часов в неделю: 4

Рабочая программа составлено на основе: методических рекомендаций Минпросвещения

« 29 » августа 2023 г ода

\_\_\_\_\_/ О.В.Журкина /  
(подпись) (расшифровка подписи)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Туристы»**  
**для 5-х классов**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Цель программы:** формирование взглядов школьников на основе национальных ценностей через изучение центральных тем – патриотизм, гражданственность, историческое просвещение, нравственность, экология. Целью курса внеурочной деятельности «Туристы» является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи программы:**

1. В области образования:

-расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

-приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

-приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

-обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

-содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

-формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

-гуманное отношение к окружающему миру;

-умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

-физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

-выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

**Место курса в плане внеурочной деятельности** - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 5 - х классов; рассчитан на 4 час в неделю 136 часов в год.

## **1. Введение .История развития туризма. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма, Правила поведения юных туристов**

Беседа о туризме и о работе кружка. Значение туризма для человека и для государства. История развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Значение туризма для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для человека. Укрепление косно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

*Практические занятия.* Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, учебным полигоном, где будут проходить занятия и оздоровительные тренировки.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелиотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря. Правила поведения туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.

*Практические занятия.* Прогулки в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.

## **2. Основы краеведения..Природа родного края. История края, памятные исторические места.**

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Закон об охране природы.

История родного края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области. Путешествие по карте. Экскурсия в краеведческий музей.

История края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

*Практические занятия.* Прогулки и Экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **3. Туристско-бытовые навыки юного туриста. Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности в школе и дома. Личное , групповое снаряжение и уход за ним. Питьевой режим.**

Правила, инструкции по организации и проведению туристических походов и экскурсий с учащимися. Правила поведения в аварийных ситуациях. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще - режущими, электроприборами, предметами

бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Телефоны аварийных служб.

*Практические занятия.* Игры на темы: «Что делать в случае.....», «Правила перехода улицы».

Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки, похода и экскурсии (Рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены). Требования к упаковке продуктов для перекуса, укладка рюкзака. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.* Игра - «Собери рюкзак». Сбор группы и прогулка в парк (лес) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правило ухода за ними. Кухонное и костровое снаряжение: котелок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половник, ножи, упаковка для продуктов питания. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (похода).

Завхоз туристской группы и его обязанности.

*Практические занятия.* Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки (похода). Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки (похода).

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии, похода. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки, экскурсии, похода.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки, экскурсии, похода. Рациональное расходование воды во время туристской прогулки, экскурсии, похода. Формирования силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки, экскурсии, похода.

Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требование к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности (Руководство действиями членов группы, контроль выполнения задания, поддержание нормального микроклимата в группе).

Постоянные должности в группе: заведующий хозяйством (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг, и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

*Практические занятия.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения походов и прогулок (походов выходного дня)

Организация биваков и охрана природы.

Организация бивака. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (место для установки палатки, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Установка палатки. Требование к месту для установки палатки на биваке.

Охрана природы при организации привалов и биваков. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями.

*Практические занятия.* Планирование и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и упаковка для транспортировки. Установка палатки.

Туристская группа на маршруте.

Порядок движения группы на маршруте. Значение дисциплины на маршруте. Строй, темп, режим, интервал, шаг туриста. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный.

*Практические занятия.* Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия, походы выходного дня).

#### **4. Основы топографии**

План местности.

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, своей улицы). Знакомство с изображением местности, школьного двора, ближайшего парка, леса.

*Практические занятия.* Рисовка плана класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, своей улицы. Измерение расстояния (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) школы и школьного двора. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали план местности или рисунок в различных целях (поиск клада, путешествия).

Условные знаки.

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

*Практические занятия.* Рисовка топографических знаков. Топографический диктант. Разбор топографических диктантов. Повторение плохо запомненных топографических знаков. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составления легенды движения группы условными знаками.

Ориентирование по сторонам горизонта.

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практические занятия.* Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

### **5.Ориентирование по компасу**

Компас, правила пользования им. Типы компасов. Устройство компаса.

Пользование компасом в походе. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта по компасу.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса. Пользование компасом в походе. Определение азимута.

### **6. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена юного туриста.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста (гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур). Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста. Утренний и вечерний туалет. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походе и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Оказание первой доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний и травматизма. Простудные заболевания. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины и профилактика. Признаки отравления. Профилактика пищевых отравлений. Причины и признаки солнечного и теплового удара.

Самоконтроль (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение).

Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практические занятия.* Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложение повязок).

Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристической прогулки (похода). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

Обязанности санитара туристской группы.

*Практические занятия.* Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего. Способы

транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм.**

Соревнования по туризму.

Пешеходный туризм.

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления естественных препятствий, организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (канав, ручьев). Техника преодоления крутых склонов.

*Практические занятия.* Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия. Отработка практических умений и навыков преодоления простейших естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по жердям, по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуск и подъем).

Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасности преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

*Практические занятия.* Соревнование по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам, переправа по гати, по жердям, по бревну, преодоление завала, «мышеловки», установка и снятие палатки, спуски и подъемы.

Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки и занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

*Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения. Управление лыжами на местности: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Игры на лыжах. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа).

Соревнования по туризму.

## **8. Спортивно-оздоровительная подготовка**

Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная задача общей физической подготовки развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Разминка, заминка, их значение и содержание.

*Практические занятия.* Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег серпантином, бег с препятствиями. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Подвижные игры и эстафеты.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения программы внеурочной деятельности:

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважительного отношения к правам, свободам и обязанностям человека;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, умения управлять своими эмоциями;
- воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции; к истории, культуре, традициям народов России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

**Метапредметные результаты** освоения внеурочной деятельности:

Регулятивные УУД:

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.



### Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- развитие умения планировать своё речевое и неречевое поведение;
- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли.

### Предметные результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива

объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения учащиеся должны

**знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**уметь:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Календарно - тематическое планирование для 5-х классов**  
**136 часов**

| №<br>п/п  | Название раздела, тема  | Количество часов |            |              | Формы<br>контроля   |
|-----------|---|------------------|------------|--------------|---|
|           |   | Всего            | Теори<br>я | Практи<br>ка |   |
| <b>1</b>  | <b><i>Введение</i></b> Беседа о туризме, о работе кружка. Оздоровительная роль туризма. Виды туризма, Правила поведения юных туристов.  | <b>4</b>         | <b>2</b>   | <b>2</b>     | Беседа.<br>Показ ролика   |
| <b>2</b>  | <b><i>Основы краеведения.</i></b> Природа родного края. История края, памятные исторические места.  | <b>4</b>         | <b>2</b>   | <b>2</b>     | Беседа, встреча с интересными людьми<br>Экскурсия                                     |
| <b>3</b>  | <b><i>Туристско-бытовые навыки юного туриста.</i></b><br>Основы безопасности в природной среде.<br>Основы безопасности в школе и дома. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение и уход за ним. Туристские должности в группе.<br>Питьевой режим.<br>Организация биваков и охрана природы. Туристская группа на маршруте. | <b>32</b>        | <b>8</b>   | <b>24</b>    | Опрос<br>Практическая работа,<br>Прогулка (поход)<br>Практическая работа на местности |
| <b>4</b>  | <b><i>Основы топографии.</i></b><br>План местности.<br>Условные знаки. Ориентирование по сторонам горизонта.  | <b>16</b>        | <b>6</b>   | <b>10</b>    | Показ, беседа, практическая работа.<br>Диктант<br>Практическая работа на местности    |
| <b>5.</b> | <b><i>Ориентирование по компасу</i></b><br>Компас. Пользование компасом в походе.   | <b>10</b>        | <b>2</b>   | <b>8</b>     | Практическая работа.<br>Соревнования  |
| <b>6.</b> | <b><i>Личная гигиена туриста и первая доврачебная помощь.</i></b><br>Личная гигиена юного туриста. Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего.   | <b>18</b>        | <b>6</b>   | <b>12</b>    | Беседа, опрос, практическая работа.   |

|           |   |            |           |            |  |
|-----------|---|------------|-----------|------------|--|
|           |   |            |           |            |  |
| <b>7.</b> | <b><i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i></b><br>Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма.<br>Лыжный туризм. | <b>38</b>  | <b>10</b> | <b>28</b>  | Практическая работа на местности.<br>Соревнование. |
| <b>8.</b> | <b><i>Спортивно-оздоровительная подготовка.</i></b><br>Общая физическая подготовка и оздоровление организма.                    | <b>14</b>  | <b>0</b>  | <b>14</b>  | Тренировка   |
|           | <b>ИТОГО</b>  | <b>136</b> | <b>36</b> | <b>100</b> |  |