

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района**

Рассмотрено
на заседании ШМО
классных руководителей,
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Кадо Е. А. Кадочникова

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС: Христосова В.В.

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Артёмов Н.Н.

Приказ № 333 – ОД
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Мы туристы»**

Направление	Туристско - краеведческое
Учебный год	2025-2026
Класс	5
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Учитель: Уткина Ирина Ивановна

Пояснительная записка

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике нашей страны методам воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой т.д. Туристская деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе.

«Мы туристы» - комплексная программа для учащихся 5-8 классов, рассчитана на 1 год.

Цели и задачи реализации программы.

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

Программа направлена на решение следующих задач:

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.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Программа состоит из 2 разделов: «Организация туристского похода», «Основы топографии и ориентирования на местности».

Раздел 1

Организация туристского похода

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.

Туристское снаряжение

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.

Требования к снаряжению. Костровое оборудование. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

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.

Организация питания в походе

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

Медицинская подготовка

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

Веревка. Узлы

Виды узлов. Организация самостраховки.

Раздел 2

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.

Марки компасов. Устройство компаса Адрианова.

Определение понятия «азимут».

Количество часов: всего – 34 ч.

в неделю – 1 ч.

Рабочая программа туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

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.

№ п/п	Наименование материала	Кол-во часов
1	Раздел 1 Организация туристского похода Безопасность туристических путешествий Правила безопасности в туристическом походе. Распределение обязанностей – 1ч.	1
2	Туристическое снаряжение Групповое снаряжение – 1ч. Личное снаряжение – 1ч. Эксплуатация и хранение снаряжения – 1ч. Укладка рюкзака – 1ч.	4
3	Туристический бивак Планирование бивака – 1ч. Виды костров. Организация костра – 1ч. Костровое оборудование – 1ч.	3
4	Организация питания в походе. Подбор продуктов и нормы потребления – 1ч. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню для однодневного похода – 1ч.	2
5	Медицинская подготовка Оказание доврачебной медицинской помощи – 1ч. Правила гигиены туриста – 1ч.	2
6	Веревка. Узлы Веревка. Узлы – 1ч. Организация самостраховки – 1ч.	2

7	Раздел 2 Топография и ориентирование на местности. Карты, схемы. Масштаб. – 1ч. Чтение карты (топознаки, рельеф местности) – 2 ч. Компас, его история – 1ч. Ориентирование с помощью компаса и карты – 2ч. Ориентирование по местным предметам -1ч. Азимут. Азимутальное кольцо – 1ч.	8
8	Практические занятия Установка палатки. Разведение костра- 1ч. Определение азимута на заданные ориентиры – 1ч. Движение по азимуту на заданное расстояние – 1ч. Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования – 1ч. Ориентирование в заданном направлении – 1ч. Туристический поход – 7ч.	12

Критерии результативности программы.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Формы оценки обученности:

тестирование;

участие в соревнованиях, конкурсах, походах;

контрольные занятия, упражнения.

Портфель достижений школьника:

грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;

призы за участие в соревнованиях, конкурсах, походах.

Список литературы

Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., 1985.

Бардин К.В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий): Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М., 1981.

Вербя И.А., Голицын С.М., Куликов В.М. и др. Туризм в школе. М., 1983.

Вестник детско-юношеского туризма в России. М., 1992-2003.

Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. М., 1999.

Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2004.

Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.,: ТЦ Сфера, 2004.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. М., 1997.

Основы туристской деятельности: Учеб. для учащихся турист. лицеев и колледжей. М., 1992.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., ВЛАДОС, 2000.

Уроки ориентирования: Методические рек. в помощь рук. кружков и секций спорт. ориентирования./ Сост. Ф.С. Уховский. М., 1996.

Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. М., 1997.

Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания для контроля и закрепление знаний. М., 1996.