

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования г. Алагир».

ГБОУ школа-интернат г. Алагир

РАССМОТЕНА

Педагогическим советом
Алагир

от « 31 » августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ школы-интерната г.



А.К. Качмазов

« 02 » сентября 2024г.

«Юные туристы»
программа внеурочной деятельности
в направлении школьного туризма

Автор: Кесаева Ф.В.

Учитель географии

г. Алагир

2024 г.

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);
- областного Закона от 16.07.1998 г № 26- ОЗ «Об образовании Свердловской области» (с изменениями и дополнениями) и в соответствии
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;
- Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373»;
- Устава ГБОУ школы-интерната г. Алагир;

Интегрированная образовательная программа общего и дополнительного образования «Начала туризма и краеведения» разработана на основе ФГОС ООО (второго поколения). Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373

Уникальность учебного предмета «география» открывает возможности создания интегрированной программы дополнительного образования «Начала туризма и краеведения». В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» одним из основных направлений развития общего образования является направление по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Особенность данной интегрированной программы в том, что на каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС (второго поколения). География – одна из наук, на базе которой развивается современный туризм - приоритетная отрасль экономики России.

Самостоятельный пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя

ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самодетельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы. Программа «Начала туризма и краеведения» ориентирована на детей категории: младшие школьники 1-4 классы и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

Цель программы внеурочной туристско - краеведческой деятельности -
Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность младших школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Основные задачи программы:

1.Оздоровительная задача.

- Формирование понятия «Здоровье»
- Укрепление здоровья.

- Совершенствования физического развития.

2. Образовательная задача.

- Формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- Создание «школы движений» включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств.
- Формирование и развитие экологического мышления

Объект:

Учащиеся 1-3 классов

Предмет: программа внеурочной деятельности «Начала туризма и краеведения»

Место курса в учебном плане: Итого: 34 часа за год, 1 час в неделю.

В образовательном процессе используются технологии:

- Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);
- Здоровьесберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Приемы и методы:

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Основные формы организации учебных занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, ПВД, туристический поход

Планируемые результаты реализации программы

Развитие УУД

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.

к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;

- интерес к изучению истории и культуры родного края;

- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма; - умений и навыков, способов

ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;

- называть правила ведения ЗОЖ;

- называть основные физические качества человека;

- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать на занятиях инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- первоначальным туристическим умениям и навыкам;

- работать индивидуально и в группе;

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодетельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Содержание программы

Вводное занятие -1 час

Поход – знакомство -2 часа

Экскурсия в природу -1 час

Туризм и краеведение - 2 часа

Быт и кухня юного туриста -5 часов

Топография и ориентирование на местности - 4 часа

Преодоление препятствий -1ч.

Туристские узлы -1 ч.
 Песни юного туриста - 4 ч.
 Безопасность юного турист - 1 ч.
 Туристская атрибутика - 1 ч.
 Подготовка и выпуск стенгазеты -2 ч.
 Походы выходного дня - 3 ч.
 Отчет о походе - 1 ч. Туристские игры и ОФП юного туриста - 5 ч.
 Итого за год: 34часа, 1час в неделю.

Темы исследований

Мини – исследовательские работы:

1.«Моё любимое дерево»; 2.Моё любимое животное»; 3.«Один день лета»; 4.«Атмосфера над Алагиром».
 5. «Мое любимое растение Северной Осетии»; 6. «Любимый уголок родной природы»; 7. «Знакомая тропинка (описание туристической тропы)»; 8. «Времена года»; 9. «Я – и мое здоровье»; 10. «По туристическим тропам РСО-Алания».
 Создание буклетов.
 Создание презентаций.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Задачи занятия	Характеристика
---	--------------	----------------	----------------

			учебной деятельности учащихся
1	Вводное занятие: беседа о правилах безопасности на занятиях по ОФП в спортивном зале. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии ученика.	Разучить комплекс ОРУ № 1. Обучать эстафетному бегу (веселые туристские эстафеты).	Понимать значение правил ведения здорового образа жизни, основных нормах гигиены. Понимать пользу физической активности (различные формы). Проявлять интерес к предпоходной подготовке к походу. Осознание своего места в детском коллектив.
2	Поход - знакомство	Подготовить к ознакомительном у походу. Обучить выбору тур. маршрута, соблюдению правил безопасности, гигиены. Ознакомить с личным и групповым снаряжением туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка – одноместная). Обучить пользованию Аптечкой. Изучить Главу I « Кодекса туриста».	Участвовать в совместной подготовке, осуществлении похода в осенний лес. Подбирать туристическую одежду и обувь. С помощью руководителя выбирать место для бивуака. Определять место для костра, соблюдать нормы поведения в лесу, соблюдать правила обращения с огнем, гигиены. Знать содержимое Аптечки, уметь оказывать первую доврачебную помощь . Осознавать свое место и обязанности в детском коллективе. Уметь выделять положительные и отрицательные моменты похода собирать материал для гербария и делать зарисовки родной природы.

3	Быт юного туриста	Обучить первоначальным навыкам туриста. ОФП. Воспитывать позитивное отношение детей друг к другу. Учить самостоятельность и. Изучить Главу II «Кодекс туриста».	Знать отличия группового и личного туристического снаряжения, учиться распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.
4-7	Кухня юного туриста	Обучить разработке походного меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке, выбирать и ухаживать за туристической посудой, готовить пищу на костре. Изучить «Кодекс туриста».	Составлять походное меню, иметь представление о калорийности продуктов питания для похода, соблюдать гигиену личной и групповой посуды. Под руководством руководителя готовить пищу на костре.

		Обучить сбору и заготовке лекарственного сырья, приготовлению тонизирующих напитков, чайной церемонии в походе. Изучить «Кодекс юного туриста - краеведа».	Ситуационная игра «Туристическое кафе». С помощью руководителя готовить фито напитки по традиционным рецептам. Объяснять свое отношение к природе, понимать способы защиты природы, ценить дары природы, использовать лекарственные травы для приготовления тонизирующих напитков.
		Обучить сбору грибов и ягод в походе.	Знать съедобные грибы и ягоды, С помощью руководителя разрабатывать блюда из грибов и ягод.
		Учет навыков и умений по бытовой подготовке туриста	Показательные выступления (командные).
8	Поход-знакомство	Экскурсия в природу с целью проведения природоохранных акций «Очистим лес», «Внимание муравейник», «Чистый берег».	Понимать смысл сохранения окружающей природы. Знать источники загрязнения природной среды. Знать способы по защите природы. Участвовать в Экологическом десанте.
9	Экскурсия в природу.	Обучить эстетическому восприятию природных пейзажей.	Уметь художественно изображать окружающую природу. Конкурс рисунков

10	Легенды и были родного края.	Беседа «Интересные страницы родного края. Экскурсия в краеведческий музей.	Ценить знания и опыт, накопленные людьми, уметь слушать и участвовать в беседе с экскурсоводом. Обсуждать следующую экскурсию по интересным местам.
11	Туризм и краеведение.	Беседа о развитии туризма в нашей местности. Экскурсия в Алагирский заповедник	Обсуждать труд людей, создающих материальные блага для отдыха и оздоровления людей, понимать значение активного образа жизни, ценить перемены в жизни поселка, и гордиться своей малой родиной.
12-13	Ориентирование на местности	Обучить ориентированию на местности по природным признакам. Научить определять стороны горизонта.	Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Определять стороны горизонта по Полярной звезде.
		Обучить составлению простого плана местности.	Составлять план-рисунок на основе глазомерной (визуальной) съемки местности.
14	Топография	Познакомить с топографическим и знаками.	Узнавать топографические знаки, игра «Топографическое лото».
15		Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»	Пройти туристический маршрут, ориентируясь по природным признакам и простейшей топографической карте.

16	Преодоление препятствий	Обучить преодолению полосы препятствий.	Уметь лазить и перелезать оказывать помощь-страховку товарищу, знать виды препятствий и правила их преодоления.
17	Туристские узлы и их назначение	Обучить простым узлам Игра «Узелок завяжется- узелок развяжется».	Уметь вязать простые узлы.
18-22	Песни юного туриста	Прослушать песни в авторском исполнении (в записи), разучивание и исполнение песен.	Знать слова и исполнять туристические песни.
23	Безопасность юного туриста.	Обучить отдельным элементам оказания медицинской помощи в походных условиях. Беседа о правилах безопасности в походе.	Знать правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.
24	ОФП юного туриста	Развивать двигательные качества силу, быстроту, выносливость, ловкость.	Уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

25	Туристская атрибутика	Познакомить детей с атрибутами туристов	Хранить флаг, вести дневник похода, ухаживать за туристическим оборудованием, ответственно относиться к оформлению уголка «Юный турист».
26-27	Походы выходного дня	Закрепить первоначальные навыки и умения по туризму	Применять на практике теоретические знания, в походных условиях. Преодоление туристического маршрута.
28-30	Туристские игры	Научить детей совместно и индивидуально придумывать подвижные игры и эстафеты, загадки, краеведческие викторины. Игры, шуточные конкурсы	Демонстрировать навыки и умения на практике при укладке рюкзака установке палатки, разведении костра, приготовлении пищи.
31	ОФП юного туриста	Развивать основные двигательные качества	
32-33	Подготовка и выпуск стенгазеты.	Обучить выпуску стенгазеты	Участвовать в совместной подготовке изготовлении и презентации стенных газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря. Разрабатывать темы стенгазет. Участвовать в презентации стенгазеты и фотовыставки.

34	Фотоотчет о состоявшихся походах	Научить детей составлению простых отчетов о состоявшихся походах, фотоотчет.	Участвовать в совместной подготовке итогового отчета и фотоотчета о совершенном походе.
	Итого за год: 34 часа, 1 час в неделю.		

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение:

- 1.Примерная программа внеурочной деятельности – авторы П.В.Степанов, С.В.Сизяев Т.С.Сафронов.
- 2.Учебник география, 5класс, Москва - Издательский центр «Вентана – Граф», 2012г., авторы В.П. Дронов А.А.Летягин.
- 4.Обучение в 1 классе «Физическая культура» авторы Т.С. Лисицкая Л.А. Новикова, Методические разработки.
- 5.Справочник туриста, автор Ю. А. Штюмер, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
6. Сборник « Кодекс туриста»
- 7.Энциклопедия туризма, авторы Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков
- 8.Основы спортивной тренировки в горных видах спорта Ю.В. Аппенянский – М. 1996

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортёр, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

