

Муниципальное образовательное учреждение
Каменниковская средняя общеобразовательная школа



Программа по внеурочной деятельности
для обучающихся 3 класса
«Туристенок»
(спортивно-оздоровительное направление)
Срок реализации 1 год

Руководитель
учитель физической культуры
Кореляковой М.А.

2023 - 2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Туристенок» имеет туристско-краеведческую направленность. Туризм – мощный катализатор развития ребенка и уникальное педагогическое средство обучения и воспитания. **Актуальность** программы «Туристенок» заключается в том, что она создает для ребенка возможности для гармоничного физического и духовного развития. **Новизна** программы «Туристенок» заключается в том, что в ней представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристско-краеведческого характера с обучающимися начальной школы. В школе образовательно-воспитательный процесс требует от обучающихся в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную деятельность и непосредственное познание окружающего его социального мира. Программа «Туристенок» создает необходимые для этого возможности.

Программа «Туристенок» составлена на основе федеральной программы «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», авторы А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов с учетом рекомендаций по организации туристско-краеведческой деятельности учащихся начальных классов, разработанных Ф.Г. Багаутдиновой,; Л.И. Соловьевым. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Туристенок» – от 8 до 11 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, объем программы – 34 часа.

Цель программы: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, психического и физического оздоровления детей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- изучить основы туристско-бытовых и гигиенических навыков;
- формировать физкультурно-туристские умения и навыки;
- оздоравливать детей на занятиях в условиях природной среды;
- способствовать усилению двигательной активности школьников, преодолению негативного воздействия статических нагрузок;
- способствовать социализации: развитию социальных навыков, коммуникативной культуры школьников;
- осуществлять патриотическое воспитание детей средствами краеведения, прививать уважение к родному краю, старшему поколению;
- создавать условия для гармоничного физического развития детей;
- формировать экологическое мировоззрение и навыки экологически-грамотного поведения воспитанников.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: прогулка, экскурсия, викторина, конкурс, соревнования, краеведческие исследования.

Методы организации обучения:

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и навыков;

- словесные методы: объяснение, рассказ, диалог, консультация;
- наглядные методы: работа с картами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- методы проблемного обучения: поиск, отбор документов и фактов, проблемное изложение материала;
- игровые и спортивно-физкультурные методы: дидактические и развивающие игры, фольклорные игры, путешествия в природу, туристическая тропа, соревнования, турслет.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения, спортивные игры, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческую деятельность обучающихся.

Условием реализации программы является обеспечение группы необходимым оборудованием и туристским снаряжением. Ниже (в разделе «Методическое обеспечение программы») приведен список снаряжения, необходимого для проведения занятий. Тщательной подготовки требует проведение прогулок и экскурсий, в программе даны рекомендации по организации и проведению прогулок, – рекомендации по обеспечению безопасности на прогулке и экскурсии.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Туристенки».

1. Основы туристской подготовки (12 часов).

Знакомство с содержанием курса. Права и обязанности обучающихся. Туризм – способ познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Инструктаж по технике безопасности обучающихся: техника безопасности на занятиях и тренировках, правила поведения в учреждении, обеспечение пожарной безопасности, порядок эвакуации из здания, действия при возникновении ЧС. Правила дорожного движения. Орядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для прогулки и однодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних путешествий. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда. Правильное и здоровое питание на прогулке и в походе. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (ответственность, дисциплина, ровные отношения с членами группы, авторитет). Должности в группе: краевед, фотограф, культорг, физорг. Виды и назначение туристских узлов и техника их вязания. Укладка

рюкзак, подготовка снаряжения (личной одежды) и уход за ним, установка и сбор палаток. Игры «Что мы возьмем в поход», «Выбираем снаряжение». Упаковка продуктов для прогулки. Выполнение обязанностей по туристским должностям. Техника преодоления естественных препятствий: подъем и склон. Вязание узлов «прямой», «восьмерка», узлы по выбору. Участие в туристском слете и туристских соревнованиях по туризму в масштабе класса и школы.

2. Я и моя семья (4 часа).

Родословное древо. Семья – родители, братья и сестры, бабушки и дедушки. Взаимная любовь, уважение и забота в семье. Справедливое и равноценное отношение к детям в семье. Взаимопомощь старших и младших. История семей известных людей. Добросердечные отношения к родителям – фундамент дружбы братьев и сестер. Профессии родственников, членов семьи. Рабочее место. Трудовые династии. Профессиональные традиции в нашей семье. Профессиональное мастерство и профессиональная гордость. Хобби – увлечение, любимое занятие на досуге. Увлечения членов моей семьи. Ремесла, рукоделия (вышивка, вязание, плетение и др.) и другие виды мастерства, существующие в семье. Рисунок и рассказ о семье. Составление рассказа о профессиях родителей и других родственников. Выставка семейных поделок. Традиционные семейные праздники – Новый год, Рождество, День рождения. Рассказ о семейных традициях, игровая программа: «Игра живет в семье». Любимые песни нашей семьи. Совместные семейные дела – всей семьей в турпоход.

3. Краеведение. Рыбинск – наш родной край

Государственные символы Ярославской области. Города Ярославской области. Реки и озера Ярославской области. Разнообразие животного мира Ярославской области. Животные, обитающие в области (звери, птицы, насекомые). Распространенные и редкие растения Ярославского края. Сезонные изменения в жизни растений и животных. Красная Книга Ярославской области. Страницы истории родного края. Соблюдение правил экологической безопасности. Мой любимый город – Рыбинск. Что означает название города. История появления и развития города. Улицы Рыбинска. Предприятия Рыбинска. Моя школа. Адрес школы. Лучшая в мире дорога в школу. Школьный двор. Что окружает школу? Улицы и дома, в которых живут мои друзья-одноклассники. Страницы истории в городской архитектуре. Памятники истории и архитектуры – отражение материальной и духовной жизни общества и поколений. Памятник бойцам Великой Отечественной войны – Мемориал воинской Славы. Памятники известным людям в Рыбинске. Памятники боевой и трудовой Славы. *Практические занятия.* Работа с атласом по Ярославской

области. Знакомство с фото- и видеоматериалами, иллюстрациями, электронными презентациями. Экскурсия «Животные и растения городских парков». Викторина «Кодекс» туриста по охране природы». Краеведческая викторина «Знаем и любим родной Рыбинск». Участие в 1-дневном походе выходного дня. Туристские маршруты г. Рыбинска: наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Экскурсионная прогулка по микрорайону. Экскурсия «Памятники и монументы города», знакомство с фотоматериалами.

4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста (3 часа)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, спорта и труда. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Правила поведения при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Основы здорового образа жизни. *Практические занятия.* Подвижная игра-эстафета «Мы выбираем туризм и здоровье!». Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах.

5. Общая физическая подготовка (2 часа)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли. *Практические занятия.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой. Упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры в спортивном зале и на открытом воздухе.

6. Туристская игротека (2 часа)

Практические занятия. Коммуникативные игры. Игры на прогулке и в путешествии. Игровая программа в походе: «Делу – время, потехе – час».

7. Закрепление пройденного (2 часа)

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	12	4	8

2.	Я и моя семья	4	1	3
3.	Краеведение. Рыбинск– наш родной край	9	3	6
4.	Основы гигиены и сохранение здоровья туриста	3	2	1
5.	Общая физическая подготовка	2	-	2
6.	Туристская игротека	2	-	2
7.	Закрепление пройденного	2	-	2
Итого за учебный год:		34	10	24

Программа занятий

Тема	Тема занятия	Кол-во часов
1. Основы туристской подготовки (12 часов)	Вводное занятие: что такое туризм и кто такие туристы	1
	Техника безопасности на занятиях и в походе	1
	Правила движения в группе	1
	Групповое туристическое снаряжение	1
	Личное туристическое снаряжение	1
	Питание на прогулке и в туристическом походе	1
	Туристические должности в группе	1
	Туристические узлы	1
	Применение туристических узлов	1
	Туристические слеты и соревнования	1
	Соревнования по туризму	1
	Шагаем маршрутами родного края	1
	Туристские прогулки	1
2. Я и моя семья	Моя родословная	1

(4 часа)	Профессии членов моей семьи	1
	У моих родителей, бабушек и дедушек	
	– золотые руки	1
	Семейные традиции и игры	1
3. Краеведение. Рыбинск – наш родной край (9 часов)	Мы живем в Рыбинске	1
	Мой двор и дом.	1
	Моя школа. Дорога в школу	1
	Город, в котором живем	1
	Достопримечательности родного города	1
	Памятники и монументы родного города	1
	Растительный мир Ярославского края	1
	Животный мир Ярославского края	1
	Природа нуждается в охране и заботе	1
4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста (3 часа)	Личная гигиена туриста	1
	Сохранение здоровья туриста	1
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1
5.Общая физическая подготовка (2 часа)	Выбираем туризм и здоровье	1
	Веселые старты «Туристенка»	1
6.Туристская игротека (2 часа)	Игры на прогулке и в путешествии	1
	Игры на привале	1
7. Закрепление пройденного (2 часа)		2
Итого за учебный год:		34

4. Ожидаемые результаты. После 1-го года обучения обучающиеся знают:

- имя и отчество педагога, имена и фамилии ребят в группе;
- основные правила движения туристской группы на прогулке, на экскурсии;
- основные правила личной гигиены в школе, на прогулке;
- название и предназначение основного туристского снаряжения;
- название области и столицы области, города, в котором живем;
- название главных улиц города, названия улиц прилегающих к школе;
- наиболее распространенных в Ярославском крае животных и растений;

- обучающиеся умеют:** завязать 1-2 туристских узла; выбрать одежду по сезону и удобную обувь для спортивно-туристских соревнований, для прогулки или экскурсии, правильно использовать спальный мешок и туристский коврик; выполнять нормативы по общей физической подготовке.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе [Текст] / А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
2. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе [Текст] / Ф.Г. Багаутдинова; изд. третье. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
3. Болонов, Г.П., Болонова, Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников [Текст]: Кн.2. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. / Г.П. Болонов, Н.В. Болонова; – М.: Школьная пресса, 2005. – 80 с.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст] / В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983
5. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Вокруг света, 1994. – 48 с.
6. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания [Текст] / А.В. Гастюшин, С.И. Шубина – М.: Знание, 1996.

7. Дихтярев, В.Д. Вся жизнь – поход [Текст]/ В.Д. Дихтярев. – М.: ЦДЮТур, 1999.– 300 с.
8. Козлова, Ю.В., Ярошенко, В.В. Туристский клуб школьников [Текст]: Пособие для руководителя / Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: Сфера, 2004. – 224 с.
9. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся [Текст]/ Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
10. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
11. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий [Текст]/ П.И. Лукоянов. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 140 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования [Текст]/ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов - М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 74 с.
13. Первая помощь [Текст]/ Под общ. ред. Ф.Е. Вартаняна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.
14. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст]: Учебно-методическое пособие / И.А. Самарина. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
15. Туристская игротека (игры, конкурсы, викторины) [Текст] – Вып. 4. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
16. Энциклопедия туриста [Текст] / Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.

7. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
4. Интернет-портал «1 сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://1сентября.рф/> (дата обращения 01.02.2014).
5. 7. Сайт ФГБОУДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения [Электронный ресурс]. URL: <http://turcentrf.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
8. Сайт Федерации спортивного ориентирования России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rufso.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
9. [Федеральный портал «Российское образование»](http://www.edu.ru/) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).
10. Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 01.02.2014).