

Утверждена.
Директор МБОУ «Скородненская средняя
общеобразовательная школа»
 Г.В. Токарева
Приказ № 1/1 от «31» августа 2020г.



Программа внеурочной деятельности
«Юные туристы»

для обучающихся 4 класса
(на 1 год реализации)

Составитель программы: В.В. Замуруева,
преподаватель-организатор ОБЖ

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юные туристы»

Личностные – индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:

- Популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;
- Ознакомление обучающихся с простейшими переправами через естественные препятствия;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Предметные – приобретение школьниками знаний о основах туристско-краеведческой работы и основных умений:

- Требования техники безопасности в походе;
- Общие подходы к организации и проведению походов;
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- О правилах ведения здорового образа жизни;
- О правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;
- Об основных нормах гигиены;
- Применять указанные знания на практике;
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- Выполнять общие обязанности участника похода.

Метапредметные – характеризуют уровень сформированности УУД:

- Овладение логическими действиями сравнения, сравнения, анализа, обобщения;
- Формирование у младших школьников умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

В основе содержания программы кружка лежат теоретические и практические сведения по туризму. Работа по программе предполагает использование следующих форм: лекции, практические занятия (тренировки), экскурсии, консультации, походы. Успешность освоения данной программы намного повышается при использовании не только теории, но и практических занятий с детьми в природных условиях, что служит дополнительным стимулом овладения навыками туризма.

Логика подачи материала в программе основана на принципе «от теории - к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для выработки двигательного навыка. Изучение данной программы предполагает использование следующих видов деятельности: работа с учебной, научно-познавательной литературой; работа в составе группы; просмотр видеоматериалов по туризму; практические занятия. На практических занятиях юные школьники будут учиться приемам: обращения с туристским снаряжением, ориентирования на местности, разведения костра и установки палатки, вязания туристических узлов, переправе со страховкой по бревну и параллельным веревкам. Учащиеся могут проявить инициативу, выразив свое желание принять участие в подготовке команды к воскресному походу, экскурсии, а также в пропаганде среди сверстников идей туризма как формы здорового образа жизни.

Критерием успешности прохождения данного курса будет умение применить полученные теоретические знания на практике – во время школьных походов и экскурсий.

В конце изучения данной программы, обучающиеся должны:

Знать ключевые слова и основные термины:

- Туристско-краеведческая деятельность, спортивный туризм, спортивное ориентирование;
- Компас, азимут, азимутальный ход, маркировочный маршрут;
- Брод, переправа, страховочная система, карабин;
- Настойчивость, выдержка, самообладание

знать:

- Не менее семи видов туризма, обязанности заведующего питанием, заведующего снаряжением, краеведа, фотографа, физорга, дежурного по кухне и костру;
- Не менее шести узлов: прямой (морской), встречный, фламандский («восьмерка»), рыбацкий, булинь, схватывающий.
- Перечень личного снаряжения для однодневного и трех дневного похода требования к нему;
- Типы рюкзаков (не менее трех), спальных мешков, преимущества и недостатки;
- Типы палаток (не менее двух); преимущества и недостатки;
- Специальное снаряжение (веревки — основная, вспомогательная, репшнур)
- Не менее пяти типов костров и их назначение;

- Правила и меры безопасности при обращении с костром и кипятком;
- Основное кухонное оборудование туриста;
- Объективные (не менее четырех) и субъективные (не менее шести) опасности в походе;
- Правила техники передвижения на равнине, по поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болоту;
- Виды диких животных обитающих на территории Орловской области;

Должен уметь в области техники туризма:

- технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, травянистым склонам, используя самостраховку;
- Передвигаться с детским рюкзаком в пешем походе по пересеченной местности не прерывно в течение 30—40 мин;
- Самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой;
- Под присмотром руководителя разводить и тушить костер;
- Вязать шесть основных узлов.

Должен уметь в области хозяйственно-бытовой деятельности:

- самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт;
- самостоятельно выбирать место для привала и ночлега, сооружать временные укрытия: шалаш, навес и т.д.;
- самостоятельно устанавливать и собирать палатки двух типов;
- самостоятельно собирать сушняк и дрова, принимать участие в заготовке дров на длительный период;
- под присмотром руководителя самостоятельно сооружать и разводить костер шести типов, тушить разными способами (водой, песком, землей, брезентом и др.);
- грамотно осуществлять сушку обуви и убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь;
- с помощью руководителя составлять меню и участвовать в расфасовке, упаковке продуктов, под присмотром учителя готовить пищу на костре;
- самостоятельно мыть посуду, поддерживать порядок на кухне лагеря.

Должен уметь в организационно-познавательной сфере деятельности:

- С помощью руководителя и учащихся старших классов принимать участие в разработке маршрута, подготовке группового снаряжения;
- Составлять отчет о походе в соответствии с выполняемой должностью (в виде маршрутной ленты, собранной коллекции, фотографий, пособий и т. п.);
- Проявлять инициативу в организации социально значимой работы в походе.

III. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Юные туристы», 4 класс, 32 часа, 1 час в неделю

№	Тема занятия	Цели, задачи и содержание занятия	Дата проведения
1	Вводное занятие. Цели и задачи программы внеурочной деятельности.	Объяснить программу внеурочной деятельности. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий.	7.09.20
2	Что такое туризм. Разновидности туристических походов.	Дать детям элементарные знания о видах туризма: пешком, горном, лыжном, водном, велосипедном и т. д. Характеристика каждого вида. Спортивный и семейный туризм. Значение туризма в пропаганде активного и здорового образа жизни. Традиции в туризме.	14.09.20
3	Опасные и экстремальные ситуации в природе. Порядок действий в опасной и экстремальной ситуациях	Познакомить детей с основными видами опасных и экстремальных ситуаций в природных условиях. Указать причины к ним приводящие. Рассказать детям как необходимо себя вести, если ты попал в опасную или экстремальную ситуацию.	21.09.20
4	Как подготовиться к походу, чтобы не попасть в опасную или экстремальную ситуацию.	Рассказать детям какое снаряжение необходимо готовить и брать в поход, с учетом сезона, погодных условий и вида похода. Личное, групповое и специальное снаряжение.	28.09.20
5	Выбор снаряжения для различного вида похода. Порядок движения на маршруте в составе группы.	Научить выбору необходимого снаряжения для конкретного вида похода. Объяснить порядок передвижения по маршруту в составе группы. Скорость движения, дистанция, привал.	5.10.20
6	Если ты отстал от группы. Если ты заблудился в лесу.	Научить ребят правильному алгоритму поведения в различных подобных ситуациях. Как преодолеть чувство страха.	12.10.20
7	Способы подачи сигналов бедствия.	Выучить основные сигналы бедствия. Познакомить с разными способами их подачи, в различные времена года. Практическая отработка в кабинете с помощью подручных средств.	19.10.20
8	Как найти дорогу к жилью. Устройство временных укрытий от непогоды.	Рассказать детям, как можно определять направление движения к жилью: по найденным тропам, по звукам машин, поездов и т.д. Познакомить с видами и способами сооружения временных укрытий от непогоды.	26.10.20
9	Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу и звездам.	Научить учащихся определению сторон горизонта различными способами, в различное время суток.	9.11.20
10	Компас, его устройство и предназначение.	Рассказать учащимся об устройстве и предназначении компаса. Дать понять, что такое азимут, азимутальный ход. Научить определять азимут на указанный предмет.	16.11.20
11	Ориентирование по компасу и по часам.	Научить пользоваться компасом и часами по определению сторон горизонта. Практическая работа по определению азимута на предмет и движение по азимуту.	23.11.20
12	Выбор места для устройства временного укрытия (жилища)	Научить учащихся правильно выбирать место для сооружения укрытия и его тип, с наименьшим временем и затратами, исходя из имеющихся подручных средств, а также в зависимости от времени года и погодных условий.	30.11.20

13	Способы добывания и разведения костра.	Познакомить с различными способами добывания огня и розжига костра. Научить детей, как правильно выбирать место для костра. Рассказать о правилах безопасности при розжиге костра и необходимости обязательного присмотра за ним.	7.12.19
14	Виды костров, их предназначение. Сохранение огня	Познакомить с различными видами костров, рассказать об их предназначении, о том, как необходимо безопасно сушить одежду и обувь на костре. Рассмотреть способы сохранения огня во время переходов.	14.12.20
15	Выбор места для бивака и его обустройство. Изготовление приспособлений для приготовления пищи на костре.	Научить как правильно, выбрать место для разбивки бивака (туристического лагеря), в зависимости от продолжительности стоянки, времени года и погодных условий. Объяснить, как можно изготовить из подручных материалов приспособления для приготовления пищи на костре	21.12.20
16	Поиск и добывание воды. Способы обеззараживания воды.	Познакомить с различными способами добывания воды в природных условиях, в различное время года. Рассказать о простейших способах обеззараживания найденной воды.	28.12.20
17	Добывание пищи охотой и рыбной ловлей. Растительная пища.	Рассказать о способах добывания пищи охотой и рыбалкой, какие самодельные приспособления можно изготовить из подручных материалов. Познакомить с растениями, плоды, листья и стебли которых можно употреблять в пищу.	11.01.21
18	Способы приготовления пищи в природных условиях.	Ознакомить детей с различными способами приготовления пищи на костре, в природных условиях.	18.01.21
19	Личная гигиена, уход за одеждой и обувью.	Научить детей соблюдению правил личной гигиены: уходу за кожей тела, одеждой и обувью. Рассказать о проблемах, которые могут возникать при не соблюдении правил личной гигиены.	25.01.21
20	Правила поведения при встрече с дикими животными.	Ознакомить детей с наиболее распространенными опасными дикими животными, в Орловской области и других регионах РФ. Рассказать о правилах безопасного поведения при встрече с опасными дикими животными.	1.02.21
21	Опасности при переправах через реки и передвижение по болотам.	Рассказать о способах преодоления различных естественных препятствий: оврагов, ручьев, рек и заболоченных участков местности.	8.02.21
22	Опасности при движении в горах. Как уберечься от поражения молнией.	Познакомить с особенностями передвижения туристов в горной местности, возникающими опасностями в горах, а также со специальным снаряжением. Научить способам защиты от поражения молнией.	15.02.21
23	Оказание первой помощи в экстремальных ситуациях. Виды травм.	Познакомить с наиболее распространенными видами травм. Ознакомить с основными способами оказания первой помощи пострадавшим при: кровотечениях, ушибах, растяжениях, вывихах и переломах.	22.02.21
24	Аптечка туриста, природные лекарственные и съедобные растения.	Ознакомить с содержимым аптечки туриста и лекарственными растениями. Рассказать, как используют лекарственные растения, для оказания первой помощи.	1.03.21
25	Потертости и мозоли, ссадины и порезы, ушибы и растяжения	Научить приемам оказания первой помощи с помощью аптечки и лекарственных растений при:	15.03.21

	связок.	потертостях и мозолях, ссадинах и порезах, ушибах и растяжении связок.	
26	Порядок оказания первой помощи при укусах насекомых, клещей и змей.	Познакомить со способами оказания первой помощи при укусах: комаров, пчел, ос, шмелей, клещей и змей.	22.03.21
27	Ядовитые растения. Порядок оказания первой помощи при пищевых отравлениях.	Познакомить с наиболее опасными ядовитыми растениями Орловской области и регионов РФ. Научить порядку оказания первой помощи при отравлениях продуктами питания и ядовитыми растениями.	5.04.21
28	Порядок оказания первой помощи при получении теплового и солнечного ударов, а также при обморожении.	Научить приемам оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи, при получении теплового и солнечного ударов, а также при различных степенях обморожения.	12.04.20
29	Туристические узлы: прямой (морской), дубовый, фламандский, рыбацкий, булинь.	Изучение предназначения и практическая вязка основных туристических узлов.	19.04.21
30	Туристические узлы: проводник, проводник восьмеркой, бурлацкая петля, схватывающий, грейпвайн.	Практическая вязка туристических узлов: проводник, проводник восьмеркой, бурлацкая петля, схватывающий, грейпвайн. Практическая отработка вязки грудной страховочной обвязки узлом булинь.	26.04.21
31	Установка туристических палаток и сооружение временных укрытий.	Ознакомление с основными видами туристических палаток и их конструктивными особенностями. Практическая установка палаток и сооружение временных укрытий на территории вблизи школы.	17.05.21
32	Практическая проверка знаний, умений и навыков юного туриста. Отработка переправы со страховкой по бревну и параллельным веревкам. Подведение итогов занятий.	В парке на территории вблизи школы, под присмотром руководителя и учащихся старших классов – проверить знания, умения и навыки юных туристов в работе по практическому обустройству бивака. Практическая отработка детьми, под присмотром руководителя и учащихся старших классов – элементов преодоления препятствий со страховкой по бревну и параллельным веревкам. Установка палатки и сооружение временного укрытия, выбор места для костра и его разведение, кипячение воды в котелке, тушение костра и сворачивание лагеря. Постановка целей и задач на летние каникулы.	24.05.21

Список используемой литературы:

1. Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс, под редакцией *В. Н. Латчука*, М. : Дрофа, 2013.
2. Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс, под редакцией Ю.Л. Воробьева, М.: АСТ: Астрель, 2007г.;
3. Электронная энциклопедия «Руководство туриста»;
4. А.Е. Берман «Юный турист», 1982г.;
5. Ю.Александров, Е Антропов, «Советы туристу», 1981г.;
6. Учебно-методическое пособие «Основы безопасности жизнедеятельности», тесты 4-5 класс, В.Н. Суслов, ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЛЕГИОН» Ростов-на-Дону 2010г.;
7. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности», 2009- 2013г.;
8. Чумаков Б.Н. Как выжить при стихийных бедствиях, Педагогическое общество России, 2005г.
9. Богоявленский И.Ф. / Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций. / ОАО«Медиус»,2005г.