МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса

Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 33»
(МБОУ «ООШ № 33»)

654031, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г.Новокузнецк, проезд Ижевский, №15
тел. 8 (3843)52-65-75, E-mail: school_3300@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
руководитель ШМО учителей начальных классов _____ Д.А.Двойнина Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	заместитель директора по УВР _____ Проскуровская О.Г.. «25» августа 2023 г.	Директор МБОУ "ООШ № 33" _____ Колбина Н.В. Приказ № 349/1 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПО ТРОПИНКАМ РОДНОГО КРАЯ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ООП НОО, АООП НОО для учащихся в ЗПР (вариант 7.2.))

НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ 2023

1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе реализации данной программы будут рассмотрены следующие темы:

Первый год обучения

Тема 1. Азбука туризма (3ч.)

Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Стратегия и тактика туристских походов. Схемы построения маршрутов.

История туризма. Структура туристских органов. Основные нормативные документы по спортивному туризму. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Тема 2. Безопасность туризма (4ч.)

2.1 Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

2.2 Причины аварий в туристском походе: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

2.3 Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров.

2.4 Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно- спасательном отряде.

Тема3. Основы медицинских знаний (4ч.)

3.1 Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

3.2 Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Акклиматизация и адаптация

3.3 Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.

3.4 Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Уход за больным в походе.

Тема 4. Организация питания в походе (3ч.)

4.1 Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в

суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов.

4.2 Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

4.3 Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Тема 5. Туристское снаряжение (2ч.)

5.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.

5.2 Практика.

Тема 6. Туристские узлы (2ч.)

6.1 Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, штык со шлагом, штык рыбацкий, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, ткацкий узел, грейпвайн, двойной булинь, заячьи уши, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

6.2 Практика.

Тема 7. Ориентирование и топография (4ч.)

7.1 Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб, масштабность карт. Содержание карты.

7.2 Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний.

7.3 История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени.

7.4 Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Виды и правила разведки на маршруте. Описание местности.

План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Тема 8. Туристские соревнования (2ч.)

8.1 Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму. Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

8.2 Участие в соревнованиях.

Тема 9 . Туристские биваки (11ч.)

9.1 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода.

9.2 Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

9.3 Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.

9.4 Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака.

9.5 Противопожарные меры.

9.6 Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

9.7 Практика (5ч).

Второй год обучения

1. Введение.

Подведение итогов летних походов. Планы работы объединения.

2.Ориентирование и спец. подготовка.

2.1 Топография

Знаки постановки дистанции. Права и обязанности участника. Правила соревнований по ориентированию. Одежда и снаряжение ориентировщика, ремонт и уход за ним. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута по карте и по местным предметам, ориентирование по легенде, азимутальный ход, условные знаки (20), личная гигиена ориентировщика, тактика при выборе пути движения, опорные ориентиры, понятие о технике ориентирования, измерение своего сред шага, измерение кривых линий на карте, развитие глазомера, топодиктанты, масштаб карты, игры и тесты с условными знаками, опорные ориентиры, игры на развитие памяти, наблюдательности и логического мышления, рельеф, способы его изображения, высота сечения рельефа, комплексное чтение карты

2.2 Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации, силы, спортивные игры, подвижные игры, беговая и лыжная подготовка, спуски , подъемы на лыжах, торможение на лыжах

2.3 Специальная физическая подготовка ориентировщика

Упражнения для совершенствования техники бега, техника ходов на лыжах. Техника и тактика передвижения на лыжах

3. Туристская подготовка.

3.1 Туристская группа

Требования к участникам и руководителям похода. Спец. подготовка к походу по видам туризма.

3.2Подготовка к походу

Подбор группы, распределение обязанностей, план похода, расчет питания, составление меню, смета расходов, оформление походных документов, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, расфасовка продуктов, укладка рюкзака

3.3Личное и групповое снаряжение

Снаряжение для лыжного похода. Подготовка и ремонт снаряжения. Палаточное и специальное снаряжение. Медицинская аптечка, ремнабор.

3.4 Бивак

Выбор места бивака, установка и оборудование палатки. Типы костров и их назначение. («нодья», «таежный») Аварийные укрытия

3.5 Техника преодоления препятствий

Переправа по бревну(сопровождение). Подъемы, спуски(наведение и демонтаж), траверс склона, параллельные веревки, лавиноопасный участок, навесная переправа, полиспаст , изготовление носилок. Разведение костра и вытапливание воды из снега, Переправа по тонкому льду, Переправа вброд

4. Соревнования.

Соревнования ЦТиК, районные и городские по туристскому многоборью, технике пешеходного и лыжного туризма, по ориентированию, туристические слеты.

5. Техника безопасности. Организация страховки и самостраховки.

Дисциплина и ТБ на занятиях, меры безопасности в походе. сигналы бедствия. Узлы(схватывающий, двойной проводник, встречный, проводник восьмерка, грейпвайн, булинь, австрийский проводник, штык, стремя), техника вязания, применение узлов при работе с веревками, организация страховки, самостраховки.

6. Природа родного края.

Предварительное изучение района путешествия. Гидрография Кемеровской области, растения и животные занесенные в красную книгу. Предварительное изучение района путешествия .Лекарственные растения

7. Гигиена туриста, доврачебная медицинская помощь.

Первая помощь в различных аварийных ситуациях в походе Транспортировка пострадавшего.

Третий год обучения

1. Введение.

Подведение итогов летних походов. Планы работы объединения.

2.Ориентирование и спец. подготовка.

Топография

Комплексное чтение карты, Знаки постановки дистанции, правила соревнований, постановка дистанции, Одежда и снаряжение ориентировщика, ремонт и уход за ним, Определение азимута по карте и по местным предметам, ориентирование по легенде, азимутальный ход ,условные знаки (25), тактика при выборе пути движения, опорные ориентиры, ,измерение своего сред шага, измерение кривых линий на карте, развитие глазомера, топо диктанты, масштаб карты, игры и тесты с усл знаками, опорные ориентиры, игры на развитие памяти, наблюдательности и логического мышления, Рельеф, способы его изображения , построение профиля.

2.2 Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации, силы, спортивные игры, подвижные игры, беговая и, лыжная подготовка, Торможение на лыжах, Спуски , подъемы на лыжах

2.3 Специальная физическая подготовка ориентировщика

Действия участника перед стартом, на дистанции, в финишном коридоре, после финиша, подход и уход с КП, техника классических ходов на лыжах. Техника и тактика передвижения на лыжах

3. Туристская подготовка.

3.1 Туристская группа

Требования к физической подготовке участников категорийного похода

3.2 Подготовка к походу

Расчет питания, составление меню, смета расходов, оформление походных документов, подготовка и доработка снаряжения, укладка рюкзака.

3.3 Личное и групповое снаряжение

Общий перечень личного и группового снаряжения. требования к личному снаряжению в спелеопоходе.

3.4 Бивак

Типы костров и их назначение. Аварийные укрытия в зимних и летних условиях. Укладка рюкзака, выбор места бивака, установка и оборудование палатки.

3.5 Техника преодоления препятствий

Переправа по бревну, тонкий лед (наведение, демонтаж, сопровождение). Подъемы, спуски(наведение, демонтаж, сопровождение),, траверс склона, параллельные веревки(наведение, демонтаж, сопровождение), лавиноопасный участок, навесная переправа(наведение и демонтаж),подъем с жумаром в висе, полиспаст, изготовление носилок

4. Соревнования.

Соревнования ЦТиК, районные и городские по туристскому многоборью, технике пешеходного и лыжного туризма, по ориентированию, туристические слеты.

5. Техника безопасности. Организация страховки и самостраховки.

Дисциплина и ТБ на занятиях, меры безопасности в походе, сигналы бедствия. Узлы(схватывающие: обмоточный, Бахмана, двойной проводник, встречный, грейпвайн, двойной булинь, австрийский проводник, штык, академический, брамшкотовый), техника вязания, применение узлов при работе с веревками, организация страховки, самостраховки.

6. Природа родного края.

Географическое положение Кемеровской области, рельеф и полезные ископаемые

7. Гигиена туриста, доврачебная медицинская помощь.

Первая помощь при ожогах, обморожении (разной степени), переохлаждении, остановка кровотечений. Транспортировка пострадавшего, применение лекарственных растений.

8. Подведение итогов похода и соревнований.

Результаты соревнований. Разбор ошибок. Просмотр фотоматериалов, дневников. Оформление газет, отчетов. Туристский вечер.

Четвёртый год обучения

1. Введение.

Подведение итогов летних походов. Планы работы объединения.

2.Ориентирование и спец. подготовка.

Топография

Комплексное чтение карты, Знаки постановки дистанции, Права и обязанности участника. Одежда и снаряжение ориентировщика, ремонт и уход за ним, Определение азимута по карте и по местным предметам, ориентирование по легенде, азимутальный ход ,условные знаки (30), тактика при выборе пути движения, опорные ориентиры, измерение своего сред шага, измерение кривых линий на карте, развитие глазомера, топо диктанты, масштаб карты, игры и тесты с условными знаками, опорные ориентиры, игры на развитие памяти, наблюдательности и логического мышления, рельеф, способы его изображения , высота сечения рельефа.

2.2 Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, координации, силы, спортивные игры, подвижные игры, беговая и, лыжная подготовка

2.3 Специальная физическая подготовка ориентировщика

Действия участника перед стартом, на дистанции, в финишном коридоре, после финиша, подход и уход с КП, техника классических ходов на лыжах

3. Туристская подготовка.

3.1 Туристская группа

Комплектование группы, психологическая совместимость участников похода

3.2 Подготовка к походу

Путевые документы (Маршрутная книжка, маршрутный лист), разработка категорийного маршрута. Состав пищевого рациона, калорийность продуктов, рецепты походных блюд, сбор грибов и ягод в походе, рыбная ловля.

3.3 Личное и групповое снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения для водного похода

3.4 Бивак

Выбор места бивака, установка и оборудование палатки, выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Аварийные укрытия

3.5 Техника преодоления препятствий

Переправа по бревну(наведение, демонтаж, сопровождение). Подъемы, спуски(наведение, демонтаж, сопровождение), траверс склона, параллельные веревки(наведение, демонтаж, сопровождение), лавиноопасный участок, навесная

переправа(наведение и демонтаж),подъем с жумаром в висе, полиспаст , тонкий лед, скоростной спуск

4. Соревнования.

Соревнования ЦТиК, районные и городские по туристскому многоборью, технике пешеходного и лыжного туризма, по ориентированию, туристические слеты.

5. Техника безопасности. Организация страховки и самостраховки.

Дисциплина и ТБ на занятиях, меры безопасности в походе, сигналы бедствия. Узлы(схватывающие: обмоточный, Бахмана, двойной проводник, встречный, , грейпвайн, двойной булинь, австрийский проводник, штык, академический, брамшкотовый), техника вязания, применение узлов при работе с веревками, организация страховки, самостраховки.

6. Природа родного края.

Заповедники, рельеф и гидрография Кемеровской области. Туристские возможности родного края.

7. Гигиена туриста, доврачебная медицинская помощь.

Первая помощь при ожогах, обморожении, наложение повязок. Действие в экстремальной ситуации. Транспортировка пострадавшего, применение лекарственных растений.

8. Подведение итогов похода и соревнований.

Результаты соревнований. Разбор ошибок. Просмотр фотоматериалов, дневников. Оформление газет, отчетов. Туристский вечер.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные результаты

По окончании изучения курса "По тропинкам родного края" в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению. истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные УУД:

собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;

оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

ориентироваться по компасу и топографической карте;

применять на практике технику вязания узлов;

установить палатку, уложить рюкзак;

двигаться по маршруту, ориентироваться на местности;

организовать питание в походных условиях;

разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

доносить свою позицию до других;

понять другие позиции (взгляды, интересы);

договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

Достижение **результатов первого уровня** - приобретением школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни.

1. Знакомство с правилами поведения человека в лесу, в горах, на реке.
2. Постигает этику поведения.
3. Расширяет представление о себе как о жителе родного края.

Достижение **результатов второго уровня** - формирование позитивного отношения учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

1. Введение педагогом и поддержание всеми участниками группы особых неписаных правил, касающихся туристических традиций и специфических форм поведения.

2. Побуждение детей к соблюдению основных режимных моментов жизни туристской группы и привычка к режиму должны стать частью повседневной жизни туриста.

3. Самым большим потенциалом в формировании отношений учащихся к окружающему миру, к другим людям и, к самим себе обладают возникающие во время многодневных походов ситуации повышенного физического, морального, эмоционального напряжения, которые переживают дети.

Возможности для приобретения опыта самостоятельного социального действия - это **третий уровень результатов**.

1. Система сменных должностей - это система детско-взрослого самоуправления, действующая во время подготовки и проведения турпохода.

2. Участие в благотворительной работе, которая организуется педагогом или самими детьми во время похода.

3. Полученный опыт социального действия должен быть обязательно осмыслен ими, отрефлексирован (обсуждение прогулки выходного дня, похода и т.д.).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		**ЭОР**
			Теоретич.	Практич.	
1	Введение «Азбука туризма».	3	2	1	Сайты, рекомендованные Министерством Просвещения РФ
2	Безопасность туризма	4	1	2	
3	Основы медицинских знаний	4	1	2	
4	Организация питания в походе	3	1	2	
5	Туристское снаряжение	2	1	1	
6	Туристские узлы	2	1	1	
7	Ориентирование и топография	4	1	3	
8	Туристские соревнования	2	1	1	
9	Туристские биваки	11	1	10	
	Итого:	33	10	23	

2,3,4 года обучения

№	**Наименование разделов**	**Количество часов**	**ЭОР**

	Года обучения	2	3	4	Сайты, рекомендованные Министерством Просвещения РФ
1.	**Введение**	1	1	1	
2.	**Ориентирование и спец. подготовка**	11	11	11	
2.1	Топография	1	1	1	
2.2	Общая физическая подготовка	5	5	5	
2.3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	
3.	**Туристская подготовка**	14	14	14	
3.1	Туристская группа	1	1	1	
3.2	Подготовка к походу	2	2	2	
3.3	Личное и групповое снаряжение	1	1	1	
3.4	Бивак	5	5	5	
3.5	Техника преодоления препятствий	5	5	5	
4.	**Соревнования**	4	4	4	
5.	**Техника безопасности. Организация страховки и самостраховки**	2	1	1	
6.	**Природа родного края**	1	1	1	
7.	**Гигиена туриста, доврачебная медицинская помощь**	1	1	1	
8.	**Подведение итогов похода и соревнований**		1	1	
Итого:		**34**	**34**	**34**	