

Приложение
к плану внеурочной деятельности на уровне начального общего образования,
утвержденного приказом № 284-од от 31.08.2020г.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования № 1»**

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Юный турист: изучаю родной край»**

2020-2021 учебный год

4 класс

Составила:

**Штримп Ирина Петровна,
учитель начальных классов**

г. Кудрово
2020 г

РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ КУРСА

Программа занятий рассчитана на 34 ч — по 1 ч в неделю.

Результатом внеурочной деятельности являются универсальные учебные действия: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

К *личностным* результатам относится система ценностных ориентаций младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.).

К *метапредметным* результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К *предметным* результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самостоятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных вне учебных ситуаций; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по уровням.

Результаты первого уровня (приобретение младшим школьником социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при

занятии физическими упражнениями и туризмом, способах и средствах передвижения на местности пешком и на лыжах, способах ориентирования на местности и об элементарных правилах выживания в природе, о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры, российских традициях памяти героев отечественных войн, русских народных играх, о правилах конструктивной групповой деятельности на туристской прогулке и экскурсии, об

основах организации коллективной деятельности в туризме и краеведении, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Содержание программы

Введение

Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.

Роль краеведения в познании окружающего мира и самого себя.

Оздоровительный эффект чистого воздуха лесов, лугов и полей.

Оздоровительный эффект от водных процедур.

Движение — ходьба пешком и на лыжах укрепляет костно-мышечную систему, сердце, лёгкие и другие органы человека.

Правила поведения юных путешественников

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на учебно тренировочном полигоне, в парке (лесу).

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию школы.

Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, на территории школы, дома и на природе. Телефоны аварийных служб.

«Кодекс чести юного путешественника»:

– юные путешественники — хорошие товарищи и друзья. Они не ссорятся, дружно и коллективно делают общее дело, помогают друг другу;

– юные путешественники вместе готовят и совершают туристские прогулки, экскурсии; участвуют в физкультурно-оздоровительных играх, состязаниях и соревнованиях. Стараются, чтобы каждое совместное мероприятие было хорошо подготовлено и интересно проведено, а затем красиво были оформлены его результаты. По завершении каждого мероприятия они доброжелательно обсуждают работу друг друга и коллектива (команды) в целом. Достижения и успех каждого для всех большая радость;

– юные путешественники стремятся добросовестно выполнять порученные им дела. Каждый член туристского коллектива готовит и организует проведение порученного ему коллективом или педагогом задания по экскурсии или туристской прогулке, а по их окончании оформляет результаты в рисунках, поделках и в других формах. Юные путешественники стараются, чтобы задание было выполнено полностью, аккуратно и в срок;

– юные путешественники выполняют девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Обязанности санинструктора туристской группы.

Правила поведения участников физкультурно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников. Капитан команды его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Азбука туристско-бытовых навыков

Общественно полезные и лично значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в течение года. Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины. Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзаку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для приёма пищи на прогулке или экскурсии. Укладка и регулировка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с конкретными погодно-климатическими условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Групповое снаряжение и уход за ним: кухонная клеёнка, упаковка для продуктов, требования и правила ухода за ними. Тенты и палатки:

их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного фотокорреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки). Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения. Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Устройство и оборудование

бивака: оборудование кострища, место для приёма пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Установка палатки, тента для палатки. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки. Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Звёздный» — и их назначение. Определение места для костра на туристском биваке. Соблюдение правил пожарной безопасности и охрана природы. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристическом походе. Обязанности кострового туристской группы. Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий.

Их свойства, назначение и использование. Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления верёвки на опоре, связывания верёвок одинакового диаметра, проводники).

Организация приёма пищи (приготовление пищи) на туристской прогулке в однодневном походе (летом, осенью, весной и зимой). Перекус и его организация. Техника безопасности при приготовлении пищи.

Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни — повара группы.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Подбор лыж и снаряжения для участия в лыжной туристской прогулке. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Я, моё тело и моё здоровье

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации чаепития и перекусов. Личная гигиена на занятиях физкультурой и туризмом. Зарядка. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением. Обязанности санитара туристской группы. Дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия.

Роль родителей и обучающегося в ведении дневника. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс физических упражнений и подвижные игры для развития общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных возможностей ребёнка (гимнастика, ходьба по пересечённой местности, спортивные игры, ходьба на лыжах). Развитие силы. Гигиена на занятиях физическими упражнениями. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика. Требования по соблюдению питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, во время экскурсии и туристической прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Выносливость и сила воли, их формирование в туризме.

Азбука туристского ориентирования

Я и мой дом, моя школа, школьный двор. Выявление представлений обучающихся о своём доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора. Ориентирование по сторонам горизонта. Понятия: горизонт, стороны

горизонта, ориентирование. Туристское ориентирование. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района школы, на пришкольном участке. Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Обязанности штурмана группы.

Ориентирование по компасу, азимут. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование по компасу. Знакомство с понятием «азимут». Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (90, 180, 270 и 360) на контрольном пункте, установленных на школьном дворе. Ориентирование по компасу и плану. Чтение плана местности (школьного двора). Ориентирование плана местности по компасу, по предметам на местности. Движение по плану местности при помощи компаса.

В гостях у путешественников — героев сказок

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка-путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах» и др.

Способы, которые использовали для путешествий сказочные герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки), на лыжах, на плавсредствах (лодки, корабли), на летательных аппаратах (ковёр-самолёт, корабли, ступа и метла), на оленях или лошадях и т. п.

Личностные качества героев сказок, необходимые в путешествиях: смелость, решительность, настойчивость, бесстрашие, общительность, доброта, трудолюбие, сообразительность, упорство в достижении цели, терпимость, любовь к ближнему, уважение к старшим, выносливость, мужество, хитрость, отзывчивость и др. Предметы ориентирования на местности, которые использовали сказочные герои: растения, звёздное небо, легенды (описание и рассказы), карты (планы), дорожно-тропиночная сеть, речные системы и т. д.

«Проводники» — путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные. Способы преодоления естественных препятствий сказочными героями.

Театрализованная постановка различных сказок в туристском путешествии.

Путешествие во времена года

Снаряжение юного путешественника, необходимое для наблюдений за явлениями в природной среде и выполнения краеведческих, исследовательских заданий: карта (план местности), блокнот, карандаши, ластик, линейка, компас, термометр, мерная лента, лупа, определители растений, птиц, насекомых, следов животных и т. д.

Природное наследие. Изменения в природе. Растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные, причудливые формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности. Оказание помощи братьям меньшим. Правила поведения и наблюдения за природой во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение. Краеведческие должности знатоков природы: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. п.

Ведение совместно с родителями дневников наблюдений и впечатлений. Создание рисунков на тему «Зимний лес», аппликаций «Осенняя сказка» и т. п. Рисунки о том, что или кого увидели юные путешественники на туристской прогулке, во время экскурсии в парк. Экскурсии в парк (лес), на луг, на берег реки. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, сбор отпечатков, следов животных и птиц, сбор лекарственных растений и пр.). Цели и задачи экскурсии. Правила поведения на экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Соблюдение правил поведения и культуры общения в природной среде. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать объекты экскурсии (растения, животных, птиц и следы их жизнедеятельности).

Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы. Наблюдение за природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной средой. Рассказы знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоёмах, сезонных изменениях в природе.

Путешествие в мир моей школы

Знакомство детей с учебным классом, спортивным залом, школьной библиотекой, столовой, туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном, географической площадкой, школьным садом и др.

Цели и задачи экскурсии по школе. Правила поведения на экскурсии. Правила осмотра экспозиций и экспонатов. Подведение итогов экскурсии.

Обязанности знатоков.

Экскурсия в школьную библиотеку: выставка картин с изображением природы, пейзажей; выставка книг о путешественниках и природе родного края. Соблюдение правил поведения и культуры общения в музее. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты. Помнить цель экскурсии — узнать и увидеть что-то новое, интересное. Умение не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Загадки школьного двора

Школа и школьный двор: местоположение в населённом пункте. План школьного двора (территории). Назначение сооружений школьного двора. Стадион и спортивная площадка школьного двора. Условные знаки плана школьного двора. Ориентировка плана школьного двора по сторонам горизонта. Масштаб. Измерение расстояний на школьном дворе. Виды растений (фауны) и животных (флоры) обитателей школьного двора. Школьный сад.

Экология школьного двора: охрана природы, загрязнение территории. Участие в природоохранных акциях.

Азбука путешественника

Способы передвижения юных путешественников. Преодоление простейших естественных препятствий: канав, небольших оврагов, завалов, зарослей кустарника, луж (без снаряжения — рюкзака и с рюкзаком). Правила безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий. Обход естественных препятствий. Прокладка маршрута движения.

Обязанности штурмана и хронометриста туристской группы. Обязанности проводника и их выполнение. Взаимовыручка и взаимопомощь при преодолении препятствий. Гимнастическая самостраховка при преодолении препятствий. Организация движения туристской группы по тропинкам и дорожкам в парке, по песку, по лугу, по снегу (пешком и на лыжах). Преодоление водных преград по брёвнам и мосткам. Строй туристской группы. Интервал движения, ритм движения. Привалы и их продолжительность. Ходовое время. Скорость передвижения на туристской прогулке. Привалы «Прогоночный», «Промежуточный», «Обеденный». Распорядок походного дня.

Преодоление склонов (спуск и подъём). Подъём, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото по наведённым кладям (жердям), по кочкам. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; преодоление оврага (канавы) маятником.

Туристская эстафета и её технические этапы. Организация взаимодействия в команде юных путешественников, взаимовыручка.

Управление лыжами при транспортировке груза (от 2 до 5 кг) в рюкзаке. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (без рюкзака и с рюкзаком). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Управление лыжами на

месте: поочерёдное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочерёдное поднимание носков лыж. Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; соревнования на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 2–5 кг; передвижение в среднем темпе.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастические упражнения.

Передвижение группы на местности с преодолением естественных препятствий. Организация взаимопомощи при преодолении препятствий. Ритм движения. Походная колонна. Разбивка и обустройство лагеря группы. Установка тента для укрытия от дождя. Оборудование костра. Приготовление пищи на костре. Сервировка походного стола. Соблюдение норм гигиены и санитарии. Соблюдение требований техники безопасности. Подвижные игры на местности. Юмористические физкультурно-туристские состязания между командами или «Папа, мама, я — туристская семья».

Охрана окружающей среды. Трудовой десант — сохраним родной край потомкам!

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	В помещении	На местности
Введение	1	1	-
Правила поведения юных путешественников	2	1	1
Азбука туристско-бытовых навыков	3	2	1
Я, моё тело и моё здоровье	4	2	2
Азбука туристского ориентирования	4	2	2
В гостях у путешественников- героев сказок	3	3	
Путешествие во времена года	4	1	3
Путешествие в мир моей школы	2	1	1
Загадки школьного двора	2	1	1
Азбука путешественника	9	4	5
ИТОГО	34	18	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Основной вид внеурочной деятельности
	Введение	1	
1	Польза и значение туризма для оздоровления организма человека	1	путешествия человека с целью познания окружающего мира и самого себя, оздоровления своего организма.

	Правила поведения юных путешественников	2	
2	Правила поведения юного туриста	1	изучение правил поведения юных путешественников и техники безопасности, действий в аварийных ситуациях; принятие «Кодекса чести юного путешественника».
3	Законы туристов.	1	
	Азбука туристско-бытовых навыков	1	
4	Должностные обязанности юных путешественников.	1	распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе; сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним; групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним; организация биваков в путешествии; знакомство с туристскими узлами; питание юных путешественников и питьевой режим.
	Путешествие во времена года	1	
5	Экскурсия «Золотая осень»;	1	экскурсия «Золотая осень»;
	Азбука туристско-бытовых навыков	2	
6	Личное снаряжение и групповое.	1	распределение прав и обязанностей юных путешественников в туристской группе; сбор личного снаряжения и осуществление ухода за ним; групповое снаряжение в путешествиях и на экскурсиях и уход за ним; организация биваков в путешествии; знакомство с туристскими узлами; питание юных путешественников и питьевой режим.
7	Основные туристические узлы.	1	
	Я, моё тело и моё здоровье	4	
8	Личная гигиена в туристической прогулке.	1	личная гигиена при занятиях физическими упражнениями и туризмом; дневник самонаблюдений за состоянием здоровья и самочувствия; оказание первой доврачебной помощи; общая физическая подготовка и оздоровление организма.
9	Личная гигиена в туристической прогулке.	1	
10	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	1	
11	Оказание первой помощи	1	
	Азбука туристского ориентирования	4	
12	Я и мой дом, моя школа, школьный двор.	1	
13	Ориентирование по сторонам горизонта.	1	
14	Компас и его устройство.	1	
15	Ориентирование по компасу и плану местности.	1	
	Путешествие во времена года	1	
16	Экскурсия «Русская зима»	1	экскурсия «Русская зима»

	В гостях у путешественников - героев сказок	3	
17	Путешествие в сказку.	1	театрализованное представление «Путешествуем в сказку».
18	Сказка Гаршина В.М. «Лягушка-путешественница».	1	
19	Сказка Г.Х. Андерсена «Снежная Королева».	1	
	Путешествие в мир моей школы	2	
20	Знакомимся со школой	1	загадочный мир моей школы, библиотеки; знакомство с экспонатами и экспозициями школьного краеведческого музея.
21	Экскурсия по школьной территории	1	
	Загадки школьного двора	2	
22	Школа и школьный двор	1	школьный двор и его местоположение; благоустройство школьного двора.
23	Наш город	1	
	Путешествие во времена года	2	
24	Экскурсия «Пробуждение природы».	1	экскурсия «Пробуждение природы».
25	Экскурсия «Пробуждение природы».	1	экскурсия «Пробуждение природы».
	Азбука путешественника	9	
26	Способы передвижения юного туриста.	1	пешеходные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий; лыжные путешествия: способы передвижения и преодоления препятствий;
27	Распорядок походного дня.	1	
28	Туристическая эстафета.	1	организация передвижения в туристском походе;
29	Краеведение.	1	виды естественных и искусственных препятствий, техника безопасности при их преодолении;
30	Экологический десант.	1	
31	Замечательные люди Всеволожского района Экскурсии в музей воинской славы	1	туристская полоса препятствий; туристская эстафета; лыжная туристская прогулка; пешеходная туристская прогулка.
32	Подвижные игры на воздухе	1	туристская эстафета; лыжная туристская прогулка; пешеходная туристская прогулка.
33	Экскурсия в краеведческий музей	1	
34	Экологический десант.	1	
	Итого	34	