

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Управление образования Орджоникидзевского муниципального района
МБОУ "Июсская СОШ "

Утверждаю
Директор МБОУ « Июсская
СОШ

_____ Т. С. Михайлова
Приказ № 100 от 28.08.2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Название «Юный турист»

Направление Занятия, направлены на комплексное развитие личности через туристическую и краеведческую деятельность, укрепление здоровья, формирование социально значимых качеств и навыков безопасной жизнедеятельности.

Класс 5,6,7, 8, 9

Составитель: Фатин В.В.
учитель физической культуры и ОБЗР

с. Июс, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС ООО) МБОУ «Июсская СОШ» на 2026-2027 учебный год.

Цель: всестороннее развитие личности учащегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Задачи:

- Способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;
- Формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.
- Изучить основы краеведения и азбуки туристско бытовых и санитарно гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;
- Формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;
- Обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.
- Воспитывать духовно-нравственные и эстетические качества , формировать активную гражданскую позицию , включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края

Место программы в учебном плане

В соответствии с учебным планом занятие по программе курса в 5-9 классах проводится 0,5 часа в неделю. Общее количество часов в год – 17 часов.

Содержание программы

17 часов

1. Введение в учебную программу. Техника безопасности на занятиях (1 час)
Ознакомление с учебным курсом. Проведение анкетирования обучающихся. Просмотр фильма и презентаций о деятельности клуба.

2. В мире ориентирования (3 час)
Познакомить с понятием «Ориентирование». Объяснить сущность понятий «Время», «Пространство» в ориентировании на местности. Игровые упражнения.

3. Сам себе МЧС (7 часов)

4. Оказание первой доврачебной помощи (5 часов)
Внешнее и внутреннее кровотечение. Правила остановки венозного, капиллярного, артериального кровотечения. Типы открытых и закрытых ран. Правила обработки. Практическое решение ситуационных задач по теме: остановка кровотечения с помощью давящей повязки, жгута, скрутки, стерильной повязки; обработка ран с помощью обеззараживающих средств. Типы закрывающих повязок. Как наложить стерильную закрывающую повязку. Типы фиксирующих повязок. Как наложить треугольную повязку. Бинтование. Отработка практических приемов наложения повязок.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения курса:

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- туристско-краеведческого мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах поведения в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающиеся 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;
- правильно оценивать выполненные задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- беречь и защищать природу.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки;
- работать с «Кодексом туриста»;
- различать понятия: здоровье человека, физическая культура, туризм и краеведение; 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 туристической деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде;
- участвовать в походах.

Предметные результаты освоения программы курса:

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе.

Требования к уровню подготовки учащихся:

К концу учебного года дети должны знать:

- не менее четырех фактов, влияющих на здоровье (режим, физкультура, закаливание, питание и т.д.);
- перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему;
- специальное снаряжение (для установки палатки, организации бивака, веревки основные, вспомогательные, репшнур);
- не менее 10 условных знаков топографических карт;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы ориентирования на местности.

К концу учебного года дети должны уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять основные санитарно-гигиенические нормы (мытьё рук, ног, стирка носков, мытьё посуды, уборка бивака);
- передвигаться с рюкзаком в течение 45-50 минут в пешем походе;
- технически грамотно передвигаться по пересеченной местности. Используя приемы самостраховки.
- читать карту местности, используя условные топографические знаки;
- оказывать первую доврачебную помощь при солнечном ударе, термических ожогах, ушибах;
- уметь транспортировать пострадавшего;
- определять азимут по компасу на заданный (азимут) ориентир и ориентир по заданному азимуту.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Тема 1. Введение в учебную программу. Техника безопасности на занятиях					
1.1	Введение в учебную программу. Техника безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41393a
Тема 2. В мире ориентирования					
2.1	В мире ориентирования	3	1	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41393a
Тема 3. Сам себе МЧС					
3.1	Сам себе МЧС	7	1	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41393a
Тема 4. Оказание первой доврачебной помощи					
4.1	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41393a

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Теория	Практика		
1.	Введение в учебную программу. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	07.09.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
2.	В мире ориентирования		1,0	14.09.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
3.	Время и пространство	0,5	0,5	21.09.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
4.	Простейшие пространственные измерения	0,5	0,5	28.09.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
5.	Ориентирование в пространстве	0,5	0,5	05.10.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
6.	Оказание первой доврачебной помощи	0,5	0,5	12.10.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
7.	Кровотечение и раны	0,5	0,5	19.10.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
8.	Виды повязок		1	02.11.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
9.	Травмы костей, суставов и мышц	0,5	0,5	09.11.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
10.	Наложение шин при некоторых травмах	0,5	0,5	16.11.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
11.	Холодовые и тепловые поражения	0,5	0,5	23.11.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
12.	Ожоги	0,5	0,5	30.11.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
13.	Личная безопасность в повседневной жизни	0,5	0,5	07.12.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
14.	Дорожно-транспортные происшествия	0,5	0,5	14.12.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
15.	Факторы риска в общественном транспорте	0,5	0,5	21.12.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54
16.	Поведение при происшествиях в общественных местах		1	28.12.2026	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863f8d54