

Утверждаю
Директор школы
Олейник В.А.
Приказ №01/19-79 от 31.08.2023г.

Рабочая программа кружка
«Основы туризма и ориентирования»
в 5 - 9 классах
Направление: спортивно - оздоровительное

Руководитель кружка:
Щечкина Ирина Ивановна
учитель географии, биологии, химии

2023 год

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Основы туризма и ориентирования»

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Создание

условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного

творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

1. Пояснительная записка

Туристскую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике нашей страны методам воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм имеет комплексный, интегративный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний и умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой т.д. Туристская деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации практически в каждой школе.

Основные цели:

- обучение умениям и навыкам по основам туристической деятельности;
- формирование представления о правилах поведения в природе, во время походов;
- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, взаимопомощи;

- развитие интереса к занятиям туризмом как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Задачи:

- овладение основными навыками и умениями туристической деятельности
- формирование основ здорового образа жизни
- развитие классного коллектива, лидерских способностей у детей.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидательно-деятельностный. Туризм и спортивное ориентирование помогают учащимся в освоении учебных дисциплин по основам различных наук.

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это дело не новое, но новизна состоит в том, что имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Новизна содержания курса выражена в качественном увеличении программного времени, отводимого на изучение раздела «Топография и ориентирования на местности» Принципиальным нововведением является также распределение учебного времени на теоретические и практические занятия. Увеличение времени на проведение практических работ в помещении, на местности и туристских походов преследует цели более прочного овладения учащимися прикладными умениями и навыками. В каникулярное время, с целью повышения туристского мастерства, для учащихся будет организован поход с ночлегом (вне сетки учебного плана).

«Туризм и краеведение»- комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 5-9 классов. Срок реализации: 1 год.

2. Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- правильно планировать место бивака;
- быстро разводите костер;
- устанавливать и снимать палатку;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять расстояние по карте;
- оказывать первую доврачебную помощь при потертостях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- основным причинам возникновения опасных ситуаций и правилам безопасности в походе;
- требованиям, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;
- понятию карты и условных знаков карт, масштаба карты;
- правилам пользования компасом;
- основным приемам оказания первой медицинской помощи в полевых условиях;
- приемам профилактики потертостей, наминов;
- способам транспортировки пострадавшего;
- специфике физической подготовки к туристическим походам;
- основным охраняемым растениям и животным родного края;
- основным правилам поведения на природе.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы туристического кружка являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической туризму, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять туризм как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Содержание курса

Раздел 1

Организация туристского похода

Правила безопасности в туристском походе

Безопасность - основное требование ко всем туристским путешествиям. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Профилактическая работа по обеспечению безопасности похода.

Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода и похода с ночлегом в полевых условиях. Подбор снаряжения в зависимости от сезона и метеоусловий. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт.

Требования к снаряжению. Костровое оборудование. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор. Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Туристский бивак

Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака. Организация бивачных работ. Место установки палаток. Выбор места для костра. Типы костров и их назначения.

Организация питания в походе

Нормы питания. Походное меню и список продуктов. Подготовка продуктов к походу. Упаковка продуктов.

Медицинская подготовка

Профилактика и оказание первой помощи при охлаждениях, обморожениях, простудных заболеваниях, ушибах, переломах, отравлениях и т.д.

Веревка. Узлы

Виды узлов. Организация самостраховки.

Раздел 2

Топографии и ориентирования на местности

Карта, ее масштаб. Условные знаки топографических карт

Отличие карты от плана. Виды карт. Классификация карт. Условные топографические обозначения. Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Марки компасов. Устройство компаса Адрианова.

Определение понятия «азимут»

5. Календарно - тематическое планирование

Кол-во часов	Наименование материала	Дата
1	Вводное занятие	1.09
	<i>Раздел 1</i>	8.09

	Организация туристского похода Безопасность туристических путешествий – 2 ч.	15.09
1	Правила безопасности в туристическом походе.	
1	Распределение обязанностей.	
	Туристическое снаряжение – 7 ч.	22,29.09 6,13,20,27.10
2	Групповое снаряжение.	
2	Личное снаряжение.	
2	Эксплуатация и хранение снаряжения.	
1	Укладка рюкзака.	
	Туристический бивак – 3 ч.	10,17,24.11
1	Планирование бивака.	
1	Виды костров. Организация костра.	
1	Костровое оборудование.	
	Организация питания в походе – 2 ч.	1,8,15.12
1	Подбор продуктов и нормы потребления.	
1	Упаковка и хранение продуктов. Составление меню для однодневного похода.	
1		
	Медицинская подготовка – 2 ч.	22.12 12.01
1	Оказание доврачебной медицинской помощи.	
1	Правила гигиены туриста.	
	Веревка. Узлы – 2 ч.	19.01 226.01
1	Веревка. Узлы.	
1	Организация самостраховки.	
	Раздел 2 Топография и ориентирование на местности – 8 ч.	2,9,16,23.02 2,9,16,23.03
1	Карты, схемы. Масштаб.	
2	Чтение карты (топознаки, рельеф местности).	
1	Компас, его история.	
2	Ориентирование с помощью компаса и карты.	
1	Ориентирование по местным предметам.	
1	Азимут. Азимутальное кольцо.	
	Практические занятия – 7 ч.	6,13,20,27.04 4,11,18,25.05
1	Установка палатки. Разведение костра.	
1	Определение азимута на заданные ориентиры. Движение по азимуту на заданное расстояние.	
1	Решение задач на построение азимутов заданной величины.	
2	Решение задач на распознавание и запоминание топографических знаков и условных знаков карт для спортивного ориентирования.	
1	Ориентирование в заданном направлении	
1	Ориентирование по выбору	