

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 подготовке;
- 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

	<b>Организация туристского похода Безопасность туристических путешествий – 2 ч.</b>	15.09
1	Правила безопасности в туристическом походе.	
1	Распределение обязанностей.	
	<b>Туристическое снаряжение – 7 ч.</b>	22,29.09 6,13,20,27.10
2	Групповое снаряжение.	
2	Личное снаряжение.	
2	Эксплуатация и хранение снаряжения.	
1	Укладка рюкзака.	
	<b>Туристический бивак – 3 ч.</b>	10,17,24.11
1	Планирование бивака.	
1	Виды костров. Организация костра.	
1	Костровое оборудование.	
	<b>Организация питания в походе – 2 ч.</b>	1,8,15.12
1	Подбор продуктов и нормы потребления.	
1	Упаковка и хранение продуктов. Составление меню для однодневного похода.	
1		
	<b>Медицинская подготовка – 2 ч.</b>	22.12 12.01
1	Оказание доврачебной медицинской помощи.	
1	Правила гигиены туриста.	
	<b>Веревка. Узлы – 2 ч.</b>	19.01 226.01
1	Веревка. Узлы.	
1	Организация самостраховки.	
	<b>Раздел 2 Топография и ориентирование на местности – 8 ч.</b>	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.	
	<b>Практические занятия – 7 ч.</b>	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	