

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 8»



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ 8
Мукаилова Н.Г.

Рабочая программа
по кружку
«Юный турист»
на 2024-2025 учебный год

Педагог дополнительного образования:
Рамазанова Д.Б.

Рабочая программа туристско-краеведческого кружка "Юный турист".
(общеобразовательное обучение)
на 2024 - 2025 учебный год
Количество часов по программе –272 (в неделю 4 ч на 2 года.)

Пояснительная записка.

В основе школьного туризма лежат фундаментальные, неустаревающие принципы образования и воспитания: гуманно-демократический, концептуально-методологический, системно-целостный, творчески развивающий, личностно-ориентированный, созидающе-деятельности. В структуре любой образовательной программы туризм может быть использован в качестве эффективной формы обучения. 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.

Никто из туристов не пошёл бы второй раз в поход, если бы на личном опыте не убедился, что всё виденное, пережитое, слышанное, пройденное, спетое у ночного костра оставляет такое впечатление и делает нашу жизнь настолько богаче, что по сравнению с этим все тяготы и неудобства туризма выглядят не имеющими значения мелочами.

Успех любого похода, экскурсии или путешествия во многом зависит от того, насколько хорошо путешественник сумеет определить, где он находится и в каком направлении следует идти дальше, т.е. от умения ориентироваться на местности.

Умение ориентироваться на местности приобретает в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

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.

Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности, как школьного туризма, так и спортивного ориентирования. Занятия в кружке содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, участвовать в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, экологических акциях и пропагандировать экологическую культуру среди местного населения.

Особое внимание уделяется прогнозированию перспектив развития ландшафта и выработке рекомендаций по его дальнейшему наиболее рациональному хозяйственному использованию.

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.

Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Актуальность.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

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.

Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Принципы обучения

Связь физической культуры с жизнью.

Всестороннее и гармоническое развитие личности.

Оздоровительная направленность физического воспитания.

Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.

Цикличность построения занятий.

Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)
2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях
3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей
4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.

3. Участие в военно-спортивных играх.

4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы

Личностные результаты:

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Мета предметные результаты

Регулятивные УУД:

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

Познавательные УУД:

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами само страховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.

2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брьюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, кольшки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка

столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса .

Пособие для учителя «Внеурочная деятельность школьников». Методический конструктор. Григорьев В., Степана П.В.

Просвещение, 2010 год Бардин К. В.

Азбука туризма. М Просвещение, 1973 .

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение 1973. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. детская литература 1975

Куприн А.М.занимательно об ориентировании. Издательство ДОСААФ 1972 Лесогор Н.А. ,Толстой Л.А. Питание туристов в походе. М.Пищевая промышленность в походе. 1980.

Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительное.М.,Физкультура и спорт 1972.

Инвентарь

Рюкзаки большие–	-17	Рюкзаки маленькие-	17
Палатки.	-5	Радиостанции.	-5
Каски.	-6	Зарядные устройства	-4
Бинокли	-16	каска.	-17
Мобильный душ.	-1	Спальные мешки	- 17
Коврики	- 17	Вывеска	-1

Учебно- тематический план №1

№	Наименование тем	Всего	Теория	Практ
1	Введение: Туризм -познание, отдых, спорт.	4	2	2
2	История развития туризма в России	4	4	
3	Туристические путешествия	4	4	
4	Природа родного края	4	2	2
5	Изучение лекарственных растений	4	2	2
6	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	2	
7	Снаряжение туриста	2	2	
8	Беседы по экологии	2	1	1
9	Страховка туриста	2	1	1
10	Экскурсия в музей	2		2
11	Изготовление рисунков и газет	2		2
12	Знакомство с компасом	2	2	
13	Гигиена туриста	2	2	
14	Организации походов	2	2	
15	Правила в походе	2	2	
16	Привалы и ночлеги в походе	2	2	
17	Выбор места для палатки	2		2
18	Бивак	4	2	2
19	Установление палатки	4		4
20	Правила поведения в палатке	4	2	2
21	Уборка места лагеря перед уходом	2	1	1

22	Типы костров	4	4	
23	Правила разведения костров	4	2	2
24	Правила хранения и переноске колющих и режущих предметов	2	1	1
25	Уход за одеждой и обувью в походе	4	2	2
26	Правила купания, мобильный душ	2	2	
27	Развёртывания и и свертывания Лагеря	4	2	2
28	Оказание Первой помощи в походе	4	2	2
29	Аптечка туриста	2	1	1
30	Экскурсия в пожарную часть	2		2
31	Заболевания	2	2	
32	Ожеги и обморожения	2	2	
33	Помощь утопающему	2	2	
34	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
35	Строение и функция организма человека и влияние на него физических упражнений	4	2	2
36	Понятие о топографической и спортивной карте	4	4	
37	Топографические карты	4	4	
38	Условные знаки топографической карты	2	2	
39	Спортивные карты	2	2	
40	Определение расстояний	2		2
41	Охрана природы и памятников культуры	4	2	2
42	Условные знаки спортивной карты	2	2	
43	Сигналы бедствия	4	2	2
44	Учебные соревнования	4		4
45	Приемы ориентирования карты	2	2	
46	Способы определения точки стояния	2		2
47	Движение по азимуту	2		2
48	Тактико- технические приёмы выбора пути движения	2		2
49	Узлы	2		2
50	Подготовка к походу повторение	4		4
	Итого	136	75	61

Тематическое планирование в старшей группе №2 (на 2– ой год)

№	Тема	Теори	Практи	Всего
1	Вводное занятие. Личное и групповое снаряжение.	1	1	2
2	Бивуак . Правила. Нормы. Техника безопасности.	1	1	2
3	Виды костров.Разведение костра	1	1	2
4	Приготовление пищи на костре.	1	1	2
5	Узлы техника вязания.	1	1	2
6	Вигвам	1	1	2
7	Канадская палатка	1	1	2
8	Шалаш из шестов	1	1	2
9	Шалаш на дереве	1	1	2
10	Пикник	1	1	2
11	Бутерброды	1	1	2
12	Простая пшеничная лепёшка	1	1	2
13	Грили и барбекю	1	1	2
14	Обеденный стол	1	1	2
15	Гербарий	1	1	2
16	Собираем растения	1	1	2
17	Узнавание следов	1	1	2
18	Стороны горизонта Азимут.	1	1	2
19	Компас. Типы компасов	1	1	2
20	Действие с компасом.	1	1	2
21	Определение местонахождения по местным предметам	1	1	2
22	Карта масштабов. Виды масштабов	1	1	2
23	Следствие в случае потери ориентировок	1	1	2
24	Действие с компасом. Движения по азимуту.	1	1	2
25	Определение местонахождения по местным предметам	1	1	2
26	Личная гигиена туриста.	1	1	2
27	Приём транспортировки пострадавшего.	1	1	2
28	Приёмы оказания первой медицинской помощи.	1	1	2
29	Врачебный контроль самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	1	1	2
30	Походная медицинская аптечка. Состав . Транспортировка. Личная аптечка	1	1	2
31	Укусы животных	1	1	2
32	Вывихи и переломы	1	1	2
33	Отморожение и охлаждение организма	1	1	2
34	Беда на воде	1	1	2
35	Оказание доврачебной помощи при ожоге	1	1	2

36	Оказание доврачебной помощи при солнечном ударе	1	1	2
37	Оказание доврачебной помощи при ушибах	1	1	2
38	Оказание доврачебной помощи при отравлении продуктами питания	1	1	2
39	Оказание доврачебной помощи при порезах	1	1	2
40	Оказание доврачебной помощи при укусах животных	1	1	2
41	Оказания доврачебной помощи при вывихах	1	1	2
42	Общая специальная и физическая подготовка.	1	1	2
43	Чтобы никогда не уставать.	1	1	2
44	Упражнения в беге	1	1	2
45	Выполнение упражнений утренней гимнастики и специальных упражнений	1	1	2
46	Полоса препятствий	1	1	2
47	Эстафета	1	1	2
48	Упражнения со скакалкой	1	1	2
49	Упражнения в беге	1	1	2
50	Упражнения на развитие выносливости	1	1	2
51	Эстафета	1	1	2
52	Кроссовая подготовка	1	1	2
53	Упражнения на развитие выносливости	1	1	2
54	Кроссовая подготовка	1	1	2
55	Полоса препятствий	1	1	2
56	Полоса препятствий	1	1	2
57	Эстафета	1	1	2
58	Туристическое снаряжение. Инструктаж, сбор и разбор палатки на территории спортплощадки	1	1	2
59	Поход-экскурсия в музей города. Дагестанские Огни	1	1	2
60	Правила проезда в общественном транспорте инструктаж	1	1	2
61	Прогулка в парк	1	1	2
62	Основа топографии и ориентирование на местности	1	1	2
63	Прогулка по городу Дагестанские Огни	1	1	2
64	Спортивные игры	1	1	2
65	Спортивные игры	1	1	2
67	Экскурсия в Саликский лес		6	6
	Итого	68	67	136

Ъ