

**МБОУ «Свободинская средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области**

«Рассмотрено»
МО естественнонаучного
цикла
Протокол №1
«27» июня 2024 г.

«Согласована»
зам. директора по ВР
_____ Е.Ю. Парахина
«27» июня 2024 г

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Н.А Проскурина
Приказ № 101/1
«27» июня 2024 г .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 12 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Пеньшин Николай Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

м. Свобода, 2024 г.

Пояснительная записка.

Туризм является 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 приобретается в постоянном общении с природой, благодаря развитию наблюдательности и привычке быстро замечать и запоминать характерные детали местности.

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.

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.

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.

Программа кружка рассчитана на обучающихся в возрасте 12-15 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи.

Срок реализации программы 1 год.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления подрастающего поколения, сплочению классного коллектива.

Задачи

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии 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.

Условия реализации программы

Срок реализации – 1 год.

Условия приема – на основании допуска врачом к занятиям.

Режим занятий – 1 раз по 2 часа.

Возраст обучающихся по программе – 12-15 лет.

Численность группы составляет: 10 человек.

Формы работы.

1. Проведение походов по родным местам.
2. Участие в туристических слётах.
4. Составление презентаций, викторин, проведение спортивных эстафет.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Учащиеся будут вовлечены во внеурочную деятельность, посещая занятия кружка, приобретут новые знания о своем крае, технике и тактике туризма, научатся ориентироваться на местности. Нахождение в одном коллективе, при определённых трудностях должны сплотить класс.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, участие в 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.

По завершении обучения кружковцы должны:

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах.
- 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;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

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;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

Учебно-тематический план.

№	Тема	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Организация и подготовка похода.	5	5	10
3.	Туристское снаряжение.	3	3	6
4.	Гигиена туриста	5	5	10
5.	Туристский бивак.	5	5	10
6.	Топография и ориентирование в спортивном путешествии.	6	6	12
7.	Элементарные способы выживания в экстремальной ситуации.	4	4	8
8.	Туристская техника.	5	5	10
	Всего			68

Содержание курса.

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 в группе 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 необходимого 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 походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). 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.

4. Гигиена туриста.

Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. 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. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, 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. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.

6. Топография и ориентирование в спортивном путешествии.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными

столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой.

7. Элементарные способы выживания в экстремальной ситуации.

Экстремальные виды спорта. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Виды экстремальных ситуаций. Сигналы бедствия. Знаки аварийной сигнализации. Основные способы звуковой сигнализации. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.

8. Туристская техника.

Виды туристских переправ: Брод, спуск, подъем, траверс, навесная переправа, бревно, параллельные перила. Способы их преодоления. Вязка узлов.

Календарно-тематическое план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Введение. Организация работы кружка	2		
2	Гигиена туризма	2		
3	Основные виды туризма. Обязанности членов туристической группы. Обязанности руководителя, штурмана, санитаря, кострового и т.д. Практическая часть: <i>составление плана работы согласно обязанностям в походе.</i>	2		
4	Основные правила укладки рюкзака. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Практическая часть: <i>самостоятельно уложить рюкзак, отрегулировать его по спине и осуществлять его элементарный ремонт.</i>	2		
5	Устройство карабина и страховочной системы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков использования карабина, страховки, обвязки.</i>	2		
6	Основные способы звуковой сигнализации. Практическая часть: <i>подача сигналов различными способами, выработка условных сигналов в туристической группе.</i>	2		
7	Способы ориентирования. Ориентирование по солнцу, приметам и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков и способов ориентирования.</i>	2		
8	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта. Экстремальные виды спорта.	2		
9	Сигналы бедствия. Знаки аварийной сигнализации.	2		
10	Питание в походе. Составление рациона.	2		
11	Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	2		
12	Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения, специальное снаряжение и требования к нему. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по умению подбирать одежду, обувь в зависимости от погоды и похода.</i>	2		
13	Групповое снаряжение. Практическая часть: <i>организация и подготовка к походу, укладывание рюкзака, составление перечня необходимых вещей для похода, сбор группового снаряжения.</i>	2		
14	Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Признаки здоровья и болезни, основные факторы влияющие на здоровье. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при различных заболеваниях.</i>	2		

15	Заболевания.	2		
16	Ожоги и обморожения.	2		
17	Устройство бивака.	2		
18	Работа с палаткой.	2		
19	Свёртывание лагеря.	2		
20	Костёр, его виды.	2		
21	Разведение и поддержание костра. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по укладыванию и разведению шести типов костров, тушение тремя способами, заготовка сушняка, и дров, техника безопасности при использовании спичек..</i>	2		
22	Топографические карты. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по составлению плана-схемы маршрута, прохождению маршрута по плану, карте, ориентирование по карте.</i>	2		
23	Основные виды узлов: прямой, встречный, брамшкотовый, проводник, восьмерка и т.д. Практическая часть: <i>отработка практических навыков по распознаванию и завязыванию узлов.</i>	2		
24	Устройство компаса. Стороны света, Азимут, градусы. Практическая часть: <i>отработка практических навыков ориентирования с помощью компаса.</i>	2		
25	Приёмы ориентирования карты по компасу.	2		
26	Определение местоположения без компаса и карты. Определение сторон горизонта по Солнцу.	2		
27	Спуск, подъем.	2		
28	Условные знаки.	2		
29	Закрепление навыка чтения условных знаков.	2		
30	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах. Теория: Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб. Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами. Помощь при отравлении грибами. Практическая часть: отработка навыков при различных укусах и инфекциях, оказание первой помощи пострадавшему. Тестирование.	2		
	.			
31	Траверс склона с альпенштоком, траверс склона по перилам.	2		
32	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев. Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга. Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок. Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь. Полезные советы. Походная аптечка.	2		

	Практическая часть: отработка практических навыков. Тестирование.			
33	Разработка маршрута однодневного похода. Практическая часть: <i>составление меню, расфасовка и упаковка продуктов, составление маршрута похода, распределение должностных обязанностей.</i>	2		
34	Параллельные перила. Переправа по бревну.	2		
	Итого	68		

Методическое обеспечение программы

Методы организации образовательного процесса

Программа предполагает использование следующих методов организации образовательного процесса:

1. По признаку получения знаний:
 - словесные;
 - наглядные;
 - практические;
2. По способам организации деятельности:
 - информационные, объяснительно-иллюстративные с использованием источников знаний (книг, журналов, компьютера);
 - репродуктивные;
 - эвристические;
3. По управлению учебно-познавательной деятельностью:
 - методы формирования познавательных интересов;
 - методы формирования чувства долга.
4. Методы контроля и самоконтроля.

Основные способы и формы работы

Разнообразие форм организации образовательного процесса повышает продуктивность занятий и интерес обучающихся.

В процессе обучения применяются такие **формы работы**:

1. Индивидуальная
2. Групповая
3. Коллективная.

Отбор содержания учебного материала основан на следующих принципах:

- соответствие цели и задачам;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

- научность;
- системность.

Средства обучения.

- литература, видеофильмы, оборудование, снаряжение, учебные полигоны, туристские путешествия.

Оборудование и необходимые материалы.

- картографические материалы;
- туристское снаряжение: рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, медицинская аптечка и др.
- бумага, фломастеры, маркеры, топографические карты, компасы, курвиметры, транспортиры.

Список используемой литературы.

1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г
3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.
4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.
5. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
6. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
7. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.
8. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
9. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.
10. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.