

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.М. ИВАНОВА» Р.П.ТУРКИ

<p>Рассмотрено На заседании педагогического совета Протокол от «_23_» __08_2023г. №1_</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ СОШ имени С.М. Иванова р.п. Турки _____ Л.В. Лопаткина</p>
---	--

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
« Туристический кружок»**

Возраст детей: 5-9 классы  
Руководитель: Котруца Юлия Вячеславовна

**2023-2024 уч. год**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **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.

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

### **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. Активные: участие в туристических слетах, соревнованиях, военно-спортивных играх.

2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.

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

5. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.

### **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) - май, июнь.

**Программа рассчитана на 35 часа (1 час в неделю).**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Введение (2 часа)**

*Теория.* Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.

Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.

### **2. Ориентирование на местности. (9 часов)**

*Теория.* Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.

Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.

Способы ориентирования по местным признакам.

*Практические занятия.* Чтение и изображение топонимов. Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.

Определение азимута. Движение по азимуту.

Разработка похода.

Измерение расстояния «на глаз» и шагами.

### **3. Техника пешеходного туризма. (9 часов)**

*Теория.* Основные приемы страховки.

Узлы. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

*Практические занятия.* Вязание узлов на время.

Надевание страховочной системы на время.

Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.

Прохождение туристической полосы препятствий.

### **4. Материально – техническая база похода. (7 часов )**

*Теория.* Личное снаряжение. Групповое снаряжение.

Костровое оборудование.

Техника безопасности с примусом.

Организация питания в походах разной продолжительности.

Правила приготовления походных блюд.

*Практические занятия.* Составление меню и раскладка продуктов для похода.

Распределение веса на маршрут.

### **4. Основы медицинской подготовки. (8 часов )**

*Теория.* Общие гигиенические требования в походе.

Требования к одежде и обуви.

Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Виды повязок.

Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.

Укусы змей и насекомых.

Практические занятия. Наложение повязок на рану.  
Иммобилизация конечностей при переломе.

Остановка кровотечения с помощью жгута.

Оказание помощи при потере сознания.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения		Примечания
		План.	Факт.	
<b>1. Введение (2ч.)</b>				
1.	Беседа о туризме и о работе учебной группы, о значении туризма для человека.			
2.	Условия участия в походах, общие вопросы организации, рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильма). Инструктаж по ТБ.			
<b>2. Ориентирование на местности.(9ч.)</b>				
3.	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт.			
4.	Масштабы и его виды. Особенности изображения местности на картах спортивного ориентирования.			
5.	Компас. Азимуты прямой и обратный. Определение азимута.			
6.	Способы ориентирования по местным признакам			
7.	Чтение и изображение топонимов.			
8.	Расчет расстояния на карте с помощью линейки, нитки.			
9.	Определение азимута. Движение по азимуту.			
10.	Разработка похода.			
11.	Измерение расстояния «на глаз» и шагами.			
<b>3. Техника пешеходного туризма. (9ч.)</b>				
12.	Основные приемы страховки.			
13.	Узлы.			
14.	Основные и вспомогательные веревки.			
15.	Карабины.			
16.	Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.			
17.	Вязание узлов на время.			
18.	Надевание страховочной системы на время.			

19.	Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.			
20.	Прохождение туристической полосы препятствий.			
<b>4. Материально – техническая база похода (7ч.)</b>				
21.	Личное и групповое снаряжение			
22.	Костровое оборудование.			
23.	Техника безопасности с примусом.			
24.	Организация питания в походах разной продолжительности.			
25.	Правила приготовления походных блюд.			
26.	Составление меню и раскладка продуктов для похода.			
27.	Распределение веса на маршрут.			
<b>5. Основы медицинской подготовки. (8ч.)</b>				
28.	Общие гигиенические требования в походе.			
29.	Требования к одежде и обуви.			
30.	Питьевой режим. Обеззараживание воды.			
31.	Виды повязок.			
32.	Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.			
33.	Укусы змей и насекомых.			
34.	Наложение повязок на рану.			
35.	Оказание помощи при потере сознания.			

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят



призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, как в командном, так и личном зачётах.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### ***1. Нормативная:***

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 2023.

### ***2. Туризм:***

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2019г.

2.2. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

### ***3. Топография и ориентирование. Туристская техника:***

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 2023г.

### ***4. Подготовка и проведение похода:***

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, .

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», .

### ***5. Краеведение:***

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: З

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист.

### ***6. Зелёная аптека:***

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.

### ***7. Медицина:***

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 2022.