

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» п.Приозёрный

СОГЛАСОВАНО Замдиректора по УВР Мишарина В.А. <i>Мишар</i> « 30 » августа 2018 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы Лобанова Е.Н. <i>Е.Н. Лобанова</i> « 30 » 08 2018 г.
---	--



Дополнительная образовательная программа

Школьный туризм

Срок реализации – 1 год

(для учащихся 5-11 классов)

Учитель: Каракчиева Д.В., учитель ОБЖ

2018 г.

### **Пояснительная записка.**

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

#### **Задачи:**

- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;

- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;

- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.

- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Данный курс соответствует туристско-краеведческому направлению.

Реализация программы рассчитана на 1 год, объёмом в 68 часа, 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Возраст учащихся от 10 до 18 лет. Группы обучающихся – разновозрастные.

Программа реализуется на базе МОУ «СОШ» п. Приозёрный

**Место проведения занятий** - учебные кабинеты, спортивный зал.

Виды контроля: текущий контроль умений и навыков; контроль домашней подготовки; итоговый контроль.

**Формы работы:**

- лекционные занятия;
- практические занятия;
- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;
- проведение соревнований по спортивному ориентированию;
- участие в туристических слётах;
- участие в военно-спортивных играх;
- проведение викторин, конференций по охране природы;
- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;
- метод проектов;

### Содержание

№	Название раздела (темы)	Количество часов на освоение			Содержание курса внеурочной деятельности	Форма организации образовательного процесса	Виды деятельности в рамках освоения данной темы
	Вводное занятие.	1	1		Цели и значение занятий туризмом и краеведением, нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Правила поведения и ТБ во время занятий.	Беседа	Характеризуют цели и значение занятий туризмом и краеведением, нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Знакомство с правилами поведения и ТБ во время занятий.
	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	1	1		История родного края, памятники культурного и природного наследия. Виды туризмов: пеший, горный, водный, вело, авто, дальний, выездной и т.д.	Беседа, КТД составление маршрута туристического по Корткеросскому р-у	Систематизируют знания об страницах истории родного края, памятниках культурного и природного наследия. Характеризуются виды туризмов: пеший, горный, водный, вело, авто, дальний, выездной и т.д.
	Понятие о карте. Условные знаки	2	1	1	Топографические карты,	Интерактивная беседа с	Характеризуют топографические карты, топографические знаки,

топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.				топографические знаки, масштаб, легенда карт.	использовани ем ИКТ, Квет- ориентирован ие	масштаб, легенду карт. Отрабатываются элементы работы с компасом.
Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2		2	Спортивный компас, приемы работы с компасом, определяются способы определения сторон горизонта по компасу, «Точка стояния»	Тренировка на местности	Характеризуется спортивный компас, приемы работы с компасом, определяются способы определения сторон горизонта по компасу, определяется «Точка стояния» и др.
Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	1	1	Ориентирование, движение по азимуту в походе, составление маршрута	Тренировка на местности	Формируют навыки по ориентированию, движению по азимуту в походе, составлению маршрута
Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2		2	Ориентирование по местным приметам, и действиям в случае потери. Сигналы SOS, международная таблица сигналов бедствия.	Разбор ситуационных задач на местности	Объяснение способов ориентирования по местным приметам, и действиям в случае потери. Сигналы SOS, международная таблица сигналов бедствия.
Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой,	4	1	3	Узлы: прямой, проводник,	Беседа, игра «Кто	Формируют знания о назначении узлов и способах вязки.

проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка				двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	быстрее?»	
Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	4	1	3	Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	Доклады, игра «Кто быстрее?»	Формируют знания о назначении узлов и способах вязки.
Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	4	1	3	Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	Коллективный проект «Узлы всякие важны, узлы всякие нужны». Игра «Кто быстрее?»	Формируют знания о назначении узлов и способах вязки.
Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	1	1		Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	Беседа, работа с веревками в спортзале	Характеризуют спортивное снаряжение, знакомятся с назначением веревок, карабинов и др.
Спортивное	1	1		Понятия	Беседа,	Характеризуют понятия

туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.				«Страховка», «Самостраховка»	тренировка в зале	«Страховка», «Самостраховка», отрабатывают навыки страховки и самостраховки.
Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	1	1		Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Опасности, связанные с несоблюдением правил гигиены, составляют правила по уходу за одеждой и обувью, за собственным телом	Игра-викторина	Характеризуют опасности, связанные с несоблюдением правил гигиены, составляют правила по уходу за одеждой и обувью, за собственным телом.
Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1		Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Брейн-ринг	Формируют знания НПА в сфере спортивного туризма и ориентирования.
Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1		Понятие «бивак», компоненты бивачных работ: определение места размещения палаток, костра, мусорной ямы, туалета	Выход на природу с отработкой ключевых навыков	Характеризуют понятие «бивак» и основных компонентов бивачных работ: определение места размещения палаток, костра, мусорной ямы, туалета и т.д.
Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию	2		2	Требования к месту бивака	Выход на природу с отработкой	Отрабатывание полученных знаний в различных погодных условиях и в различных особенностях местности,

	и свертыванию лагеря					ключевых навыков	в зависимости от вида похода.
	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	1	1	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	Выход на природу с отработкой ключевых навыков	Отрабатывание полученных знаний в различных погодных условиях и в различных особенностях местности, в зависимости от вида похода.
	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	1		1	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	Групповая работа, тренинг	Отрабатывают распределение обязанностей в группе и их исполнение.
	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	2	1	1	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.	Тренировка	Освоение знаний и умений по теме «Маятник», отработка элементов страховки и само страховки при преодолении препятствий.
	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	1	1		Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному	Беседа, викторина	Систематизируют информацию из НПА

				ориентированию.		
Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Диспут, тренинг	Систематизирую причины аварийности в походе и находят пути профилактики и решения проблемных ситуаций. Отрабатывают способы эмоциональной разгрузки и выхода из конфликтных ситуаций.
Правила подачи сигналов бедствия	2		2	Правила подачи сигналов бедствия	Игра-викторина	Характеризуют основные способы подачи сигналов бедствия и отрабатывают их.
Определение погодных условий до и во время проведения похода	2		2	Показатели погоды, предвестники и народные приметы	Доклады	Систематизируют основные показатели погоды и рассматривают предвестники и народные приметы
Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	1	1		Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.	Игра-викторина	Характеризуют оборудование для летнего и зимнего похода.
Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2		2	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню,	Выход в ФАП на беседу	Формируют знания и умения расчета калорийности и составления меню

					списка продуктов на день, на весь поход.		
Обеспечение группы продуктами питания в походе	2		2	Классификация продуктов питания, правила выбора правильного набора продуктов	Беседа, выход в магазин для получения навыка выбора продуктов	Классифицируют продукты питания и формируют навыки выбора правильного набора продуктов	
Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2		2	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	Выход на природу	Формируют умения добычи огня разными способами при различных погодных условиях.	
Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	1	1		Составление плана-графика движения.	Групповая работа, КТД	Систематизация полученных ранее знаний, выбор маршрута, подбор необходимого снаряжения для выбранного маршрута, в зависимости от погодных условий и количества участников похода	
Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Групповая работа, выход на природу	Отрабатывание элементов безопасности на маршруте, прогнозирование нештатных ситуаций и выход из них.	
Первая медицинская помощь в природных условиях	3		3	Приемы само- и взаимопомощи при различных ситуациях в походе	Выход в ФАП на учебное занятие	Отрабатывание приемов само- и взаимопомощи при различных ситуациях в походе.	
Использование лекарственных растений при различных	2	2		Лекарственные растения родного края и их полезные	Выход в лесничество на учебное	Знакомство с лекарственными растениями родного края и их полезными свойствами. Отработка	

	заболеваниях				свойства. Приемы оказания первой помощи с использованием лекарственных растений.	занятие	приемов оказания первой помощи с использованием лекарственных растений.
	Итоговое занятие	1	1		Учебный поход	Учебный поход	Отработка навыков, систематизация знаний и применение их на практике
	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)	12		12	Выход в поход. Подведение итогов и работа над ошибками.	Учебные походы. Беседа	Выход в поход. Анализ усвоенных знаний. Подведение итогов и работа над ошибками.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **узнают:**

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.
- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

### **научатся:**

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;
- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

**В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:**

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие.

Учебно- практическое оборудование

Туристское снаряжение:

- ✓ Палатка – 4 шт. (2 брезентовые, 1 – 4-х местная современная, 1 - 2х местная проволочная)
  - ✓ Веревка основная (диам.12 мм. – 50 м. – 1 шт., диам.10 мм. 25 м. – 1 шт.)
  - ✓ Карабин с муфтой – 4 шт.
  - ✓ Спусковое устройство «Восьмерка» - 2 шт.
  - ✓ Страховочная система «Парашютик» - 2 шт.
  - ✓ Рюкзак – 1 шт.
  - ✓ Спальный мешок летний – 6 шт
  - ✓ Каска строительная – 4 шт.
  - ✓ Коврик поролоновый – 5 шт.
  - ✓ Экспандеры – 3 шт.
  - ✓ Компас – 3 шт.
  - ✓ Котелок – 1 шт.
- Средства медицинской защиты:
- Сумка медицинская укомплектованная
  - ИПП - 3 шт.
  - Носилки – 1 шт.
  - Шины самодельные – 2 шт.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.
3-4	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.
5-6	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.
7-8	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.
9-10	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки
11-14	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка
15-18	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный
19-22	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн
23	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток
24	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки.
25	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.
26	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение
27	Определение места для бивака и организация бивачных работ
28-29	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря
30-31	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей
32	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода
33-34	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.
35	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.
36-37	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе
38-	Правила подачи сигналов бедствия

39	
40-41	Определение погодных условий до и во время проведения похода
42	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним.
43-44	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.
45-46	Обеспечение группы продуктами питания в походе
47-48	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака
49	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.
50	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях
51-53	Первая медицинская помощь в природных условиях
54-55	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях
56	Итоговое занятие
57-68	Совместное осуществление и последующий анализ походов выходного дня, экскурсий, соревнований с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. (в течение учебного года)
	<b>Итого</b>