

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»

<p>Рассмотрена: на заседании МО предметов естественно- математического цикла. Руководитель: <u>В.С. Никогосян</u> Никогосян В.С. Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2024г.</p>	<p>Согласована: заместителем директора по УВР <u>Е.И. Саркисян</u> Саркисян Е.И. «<u>30</u>» <u>08</u> 2024г.</p>	<p>Утверждена: Директором МКОУ «ООШ № 19» <u>Л.З. Авагжян</u> Авагжян Л.З. Приказ № <u>145</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2024г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку

«Спортивный туризм»

Учитель - Лабазанов Дагир Ильмутдинович

2024-2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

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 9-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.

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

Метапредметные 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.

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.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание	Основные виды деятельности	Формы учебных занятий
Введение (2 часа)	<i>Теория.</i> 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.	практические занятия в помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.
Ориентирование на местности. (9 часов)	<i>Теория.</i> 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. <i>Практические занятия.</i> 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.	практические занятия в помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.
Ориентирование на местности. (9 часов)	<i>Теория.</i> 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. <i>Практические занятия.</i> 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.	практические занятия в помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.
Техника пешеходного	<i>Теория.</i> Основные приемы страховки.	практические занятия в

<p>туризма. (9 часов)</p>	<p>Узлы. Основные и вспомогательные веревки.</p> <p>Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Вязание узлов на время.</p> <p>Надевание страховочной системы на время.</p> <p>Отработка элементов пешего туризма: движение по параллельным веревкам, преодоление водных преград: навесная переправа, переправа по бревну с перилами.</p> <p>Прохождение туристической полосы препятствий.</p>	<p>помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.</p>
<p>Материально – техническая база похода. (7 часов)</p>	<p><i>Теория.</i> Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Техника безопасности с примусом. Организация питания в походах разной продолжительности. Правила приготовления походных блюд. <i>Практические занятия.</i> Составление меню и раскладка продуктов для похода. Распределение веса на маршрут.</p>	<p>практические занятия в помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.</p>
<p>Основы медицинской подготовки. (8 часов)</p>	<p><i>Теория.</i> Общие гигиенические требования в походе.</p> <p>Требования к одежде и обуви.</p> <p>Питьевой режим. Обеззараживание воды.</p> <p>Виды повязок.</p> <p>Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.</p> <p>Укусы змей и насекомых.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Наложение повязок на рану. Имобилизация конечностей при переломе.</p> <p>Остановка кровотечения с помощью жгута.</p> <p>Оказание помощи при потере сознания.</p>	<p>практические занятия в помещениях и на местности. Пассивные лекции, беседы, просмотр видеофильмов.</p>

--	--	--

**Календарно – тематический план кружка
«Спортивный туризм»**

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения		Примечани я
		План.	Факт.	
1. Введение (2ч.)				
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.			
2. Ориентирование на местности.(9ч.)				
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.			
3. Техника пешеходного туризма. (9ч.)				
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.			
4. Материально – техническая база похода (7ч.)				
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.			
5. Основы медицинской подготовки. (8ч.)				
28.	Общие гигиенические требования в походе.			
29.	Требования к одежде и обуви.			
30.	Питьевой режим. Обеззараживание воды.			
31.	Виды повязок. Вывихи. Раны и ссадины. Переломы.			
32.	Укусы змей и насекомых.			
33.	Наложение повязок на рану.			
34.	Оказание ПМП Итоговое практическая работа			

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, 1973.

2. Туризм:

2.1. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

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», 1983г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юнъев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974гю

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю. Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.