

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17 села Краснопартизанского

«УТВЕРЖДЕНО»
решением педсовета протокол №1
от 31 августа 2016 года
Председатель педсовета
Т.Н. Гуськова

Рабочая программа
кружка «Юные туристы»

5-8 классы
всего 34 часа

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 17
Пиляев Вадим Юрьевич

с. Краснопартизанское
2016 г.

Пояснительная записка

Программа кружка «Юные туристы» разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2007 год.

Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм интерактивного развития ребёнка.

Туристские занятия, походы, экскурсии, правильно подготовленные и хорошо проведённые, благотворно влияют на здоровье. Вместе с тем они обогащают детей знаниями, развивают волю, инициативу, стремление преодолевать трудности, дисциплинируют и организуют.

Данная программа направлена на развитие оздоровительно-познавательной деятельности обучающихся. Программа «Юный турист» предполагает подготовку и проведение занятий, туристских мероприятий (соревнований, походов и т. д.) таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребёнка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природой и социальной средой. При этом адаптация организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом детей.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или парке, в лесу, поэтому каждая тема занятий - организация активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещениях и на природе; туристские и оздоровительные прогулки) и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективные чтения и обсуждения произведений о природе и путешествиях; изготовление поделок из природного материала, рисование природных объектов).

Воспитанники непосредственно знакомятся с окружающим их миром - своего села, ближайшей зелёной зоной. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Они расширяют зону познания окружающего мира и знакомятся с достопримечательностями села и района, участвуют в одно - двухдневных походах, мини-походах по родному краю – ближайшим окрестностям своего населенного пункта; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности.

Содержание программы рассчитано на 34 часа для учащихся 5-8 классов.

Цель программы:

оздоровление детей посредством включения их в туристско - краеведческую деятельность

Задачи программы

Обучающие:

- обучать воспитанников туристским навыкам;
- повышать образовательный уровень школьников через туристско-краеведческую деятельность;

Развивающие:

- развивать творческую активность воспитанников объединения в процессе освоения краеведческого материала.

Воспитательные:

- воспитывать у детей патриотические чувства к родному краю;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни.

Возраст воспитанников: 10-13 лет.

Программа «Юные туристы» предусматривает проведение начальной и итоговой диагностики воспитанников, с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических, творческих способностей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объём, интенсивность и продолжительность нагрузок, а так же поможет при разработке совместно с семьёй и школой личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Особенность данной программы состоит в повторном обращении к одним и тем же разделам программы, благодаря чему дети имеют возможность расширить и углубить уже имеющиеся знания, умения и навыки по туризму и краеведению.

Этапы реализации программы.

- освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;
- практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода;
- освоение основ ориентирования на местности;
- изучение природы и истории родного края.

Концепции программы:

- оздоровление учащихся в процессе практических занятий (ОФП);
- повышение духовной культуры учащихся;
- развитие индивидуальных психологических качеств ребёнка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения;
- изучение истории, географии и экологии родного края.

На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно составу данной группы, её обученности, личностным возможностям. Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные

материалы. Необходимо сочетать теорию с практикой: полевые занятия, семинары - практикумы, творческие, экспериментальные, практические работы на местности

Содержание курса

Тема 1. Основы туристской подготовки.

Беседа о туризме, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма; особенности пешеходных походов. Законы туристов (туристская этика). Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Правила укладки рюкзака. Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Составление меню и раскладка продуктов. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание.

Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Использование лекарственных растений. Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, булинь на себе, , встречный, проводник-восьмерка, простой проводник, ткацкий узел, , схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения. Вынужденная холодная ночевка, максимально полезное использование имеющегося снаряжения.

Тема 2. Топография и ориентирование.

Понятие местности, понятие рельефа, местные предметы, типовые формы рельефа.

Понятие ориентирования, необходимость ориентирования, виды топографических материалов: карта, план, аэрофотосъемка. Масштаб,

масштабность карт. Содержание карты. Сущность ориентирования, подготовка к ориентированию, стороны горизонта, азимут. Ориентирование во времени, определение расстояний. История и устройство компаса, виды компасов, задачи, решаемые с помощью компаса: метод засечек, метод обратных засечек, определение точки стояния, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана-графика движения. Описание местности. План и карта. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Тема 3. Краеведение.

Понятие термина "краеведение". Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Акклиматизация и адаптация. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Уход за больным в походе.

Тема 5. Общая специальная и физическая подготовка.

Анатомическое строение тела человека. Функциональные возможности организма человека. Влияние физических упражнений и вредных привычек на организм подростка. Самоконтроль. Способы самоконтроля. Врачебный контроль, его значение. Правила техники безопасности на занятиях и в походах. Меры по предупреждению травматизма.

Планируемые результаты деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

собирать снаряжение для однодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;

оказывать доврачебную помощь пострадавшему;

ориентироваться по компасу и топографической карте;

применять на практике технику вязания узлов;
организовать питание в походных условиях;
разбить бивак для привала на маршруте похода.

знать:

виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
виды туристских узлов и способы их применения;
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

Материально-техническое обеспечение

№	Снаряжение	Количество
1	Палатка	2
2	Каремат	6
3	Котелок	3
4	Компас	4
5	Аптечка	1
6	Рем набор	1
7	Костровое	1

Литература

1. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
2. Викулов АД., Бутин ИМ. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.
3. Воронов Ю. С., Николаи М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 1998.
4. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. М., 1998.
5. Ганиченко Л. Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
6. Голицына Н. С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. М., 1992.
7. Дихтярев В. Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

9. Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С, Кузнецов ЮЛ. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Крайман М. И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. - Сб. 2. - М., 1991.
15. Маслов А. Г., Константинов Ю. С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. - М.: Владос, 2000.
16. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности», - М.: Владос, 2000.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения классных руководителей от 31 августа 2016 года № 1 _____/О.В.Скворцова/	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____/О.В.Скворцова / 31 августа 2016 года
--	--

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____ О.В. Скворцова
31 августа 2016 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

кружок «Юные туристы»

Класс 5-8

Учитель: Пиляев Вадим Юрьевич

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Направленность: общекультурная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Планирование составлено на основе рабочей программы Пиляева Вадима Юрьевича, утвержденной решением педагогического совета № 1 от 31.08.2016 г

Тематическое планирование «Юный турист»

№	Наименование темы	Кол-во часов	План	Факт	Форма проведения	Используемые материалы
Основы туристской подготовки						
1	Вводное занятие. Личное и групповое снаряжение.	1			Беседа Практическое занятие	Рюкзак Личное и групповое снаряжение
2	Бивуак. Правила. Нормы. Техника безопасности.	1			Беседа Рассказ	Фотографии Видеофильм Карточки
3	Бивуак. Правила. Нормы. Техника безопасности.	1			Беседа Рассказ	Фотографии Видеофильм Карточки
4	Виды костров. Разведение костра.	1			Беседа Практическое занятие	Рисунки Фотографии Карточки Костровое
5	Виды костров. Разведение костра.	1			Беседа Практическое занятие	Рисунки Фотографии Карточки Костровое
6	Питание в туристском походе.	1			Лекция Практическое занятие	Меню Рисунки продуктов Фотографии
7	Приготовление пищи на костре.	1			Беседа Практическое занятие	Примус Костровое оборудование
8	Приготовление пищи на костре.	1			Беседа Практическое занятие	Примус Костровое оборудование
9	Узлы. Техника вязания.	1			Лекция Практическое занятие	Инструктажи Картинки Фотографии
10	Вязка узлов. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	1			Лекция Практическое занятие	Фотографии Рисунки Карточки
11	Вязка узлов. Составление меню. Расфасовка продуктов.	1			Беседа Практическое занятие	Карточки Иллюстрации
Топография и ориентирование						
12	Карта. Масштаб. Виды масштабов.	1			Практическая работа	Карты различных масштабов

13	Карта. Масштаб. Виды масштабов.	1			Практическая работа	Карты различных масштабов
14	Стороны горизонта. Азимут.	1			Работа на местности	Компас Карта
15	Действия в случае потери ориентировки.	1			Работа на местности	Карта Компас
16	Рельеф. Способы его изображения.	1			Работа на местности	Карты Карандаши Топографические знаки
17	Измерение азимута на карте.	1			Практическая работа	Карта Компас Курвиметр
18	Компас. Типы компасов.	1			Практическая работа	Компасы
19	Действия с компасом. Движение по азимуту.	1			Беседа Работа на улице	Компас Карта Азимутальная легенда
20	Действия с компасом. Движение по азимуту. Определение местонахождения	1			Беседа Работа на улице	Компас Карта Азимутальная легенда
21	Определение местонахождения по местным предметам.	1			Рассказ Дискуссия	Инструктаж по технике безопасности

Краеведение

22	Родной край, его природные особенности. Климат. Животный и растительный мир.	1			Беседа Практическое занятие	Карты Карточки Таблицы
23	Родной край, его природные особенности. Климат. Животный и растительный мир.	1			Беседа Практическое занятие	Карты Карточки Таблицы
24	Памятники истории и культуры нашего края.	1			Рассказ	Фотографии
25	Природные памятники края.	1			Рассказ	Фотографии
26	Природные памятники района.	1			Рассказ	Фотографии

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

27	Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.	1			Беседа	Медицинская литература
28	Походная медицинская аптечка. Состав. Транспортировка. Личная аптечка.	1			Лекция	Медицинская литература Аптечка
29	Лекарственные растения. Их использование в походе.	1			Лекция Практическое занятие	Травник Таблицы Картинки Гербарий

30	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.	1			Рассказ Практическое занятие	Аптечка Жерди Ткань
31	Приемы оказания первой медицинской помощи.	1			Беседа Практическое занятие	Аптечка
32	Приемы оказания первой медицинской помощи.	1			Беседа Практическое занятие	Аптечка
Общая и специальная физическая подготовка						
33	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм подростка.	1			Лекция	Анатомическая литература
34	Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.	1			Лекция	Медицинская литература