

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №125"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Лисин А.А.
Протокол № 11 от «22» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

Горковенко И.А.
Протокол № 4 от «22» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ
№125"

Лисин А.А.
Приказ № 311 от «22» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Туризм»

для обучающихся 6 классов

г. Барнаул 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

В связи с ведением государственного стандарта второго поколения в базисный учебный план школы в рамках вариативной части включен раздел «Внеурочная деятельность», в котором по различным направлениям регламентируется, и нормативно закрепляется внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» спортивно-оздоровительного направления предназначена для учащихся 6 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму, рассчитана на годичное обучение: 34 часа (1 раз в неделю). Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. В туристический кружок зачисляются школьники, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Программа направлена на решение следующих задач:

обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;

расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;

развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края; 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.

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала.

Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

Метод проектов.

Поисково-исследовательский метод.

Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Мы туристы» по спортивно-оздоровительному направлению направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

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.

МЕСТО ПРЕДМЕТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

На изучение предмета внеурочной деятельности «Туризм» в 6 классах отводится по 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

РАЗДЕЛ I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Вступительное занятие.

Место и роль детско-юношеского туризма и краеведения в системе школьного образования. Обсуждение плана работы кружка на год.

Понятие о туризме и краеведении. Алтай – жемчужина РФ, выгодность его географического расположения. Привлекательность нашего края для туристов и всех, кто желает изучать и узнать свой край. Туристско-краеведческие путешествия, их учебное и познавательное значение, содействия физическому развитию детей, формированию здоровья.

1.2. Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий. Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Противопожарная безопасность в местах проведения туристско-краеведческих мероприятий. Правила проведения туристских путешествий. Права и обязанности участников туристско-краеведческих путешествий. Основные направления работ по подготовке путешествия. Обеспечение безопасных условий проведения путешествий. Ознакомление с Правилами проведения туристских путешествий.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Особенности видов спортивного туризма. Чем интересен и полезен спортивный туризм. Виды спортивного туризма: пешеходный, водный. Особенности видов спортивного туризма.

2.2. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка. Понятие о геодезии и картографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировке на местности. Компас и его строение. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования. Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров. Практические занятия. Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам. Пользование картами и схемами на местности.

2.3. Туристское снаряжение.

Групповое и личное снаряжение для туристского путешествия в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды. Виды рюкзаков, палаток, спальных мешков и др. Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его ремонт. Комплектация ремонтного набора.

2.4. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии.

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии. Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях. Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения.

Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для однодневного и многодневного путешествия. Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Двухдневный поход.

2.5. Техника пешеходного туризма Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

- движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);
- движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);
- движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);
- движение через болото, способы преодоления;
- способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

2.6. Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма.

Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

2.7 Туристические узлы и их применение. Вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий «Прусика», двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)

2.8 Краеведение. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Алтайского края. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф и климат Алтайского края. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Практические работы с картами и атласами Алтайского края. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

РАЗДЕЛ III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Физическая подготовка. Спортивные игры. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями. Личная гигиена туриста. Основные элементы режима дня. Утренняя гимнастика – важная составляющая физической подготовки туриста. Водные процедуры. Общеразвивающие физические упражнения - основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Походный шаг. Строй туристской группы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами. Понятие «Выносливость организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические приборы. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Меры безопасности занятий на воде. Закаливание организма водой. Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй. Практические занятия. Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей. Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега. Разучивание упражнений для различных групп мышц. Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега и с места. Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

3.2. Виды походов. Практические занятия

Изучение Положения о соревнованиях, слетах, экспедициях и условия их

проведения. Практические занятия. Подготовка к массовым мероприятиям. Участие в мероприятиях всех уровней.

РАЗДЕЛ IV. ГИГИЕНА ТУРИСТА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Правила санитарии и гигиены. Общие гигиенические требования: умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водно-солевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

4.2 Первая (доврачебная) медицинская помощь.

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах. Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д. Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел I. Вводный урок		
1.1	Вводное занятие	1
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2
Итого по разделу		3
Раздел II Спортивно-туристическая подготовка		
1.3	Особенности видов спортивного туризма.	2
1.4	Спортивное ориентирование.	3
1.5	Туристское снаряжение.	3
1.6	Туристский быт.	2
1.7	Техника пешеходного туризма Практические занятия	3
1.8	Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма.	2
1.9	Туристические узлы и их применение	2
1.10	Краеведение	1
Итого по разделу		18
Раздел III Физическая культура		
1.9	Физическая подготовка	4
1.10	Виды походов (практические занятия)	4
Итого по разделу		8
Раздел IV Гигиена туриста и безопасность жизнедеятельности		
1.11	Правила санитарии и гигиены.	2
1.12	Первая (доврачебная) медицинская помощь.	3
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Вводное занятие	1
2	Техника безопасности в походе	1
3	Техника безопасности на стоянке, соревнованиях	1
4	Пеший туризм	1
5	Водный туризм	1
6	Ориентирование на открытой местности.	1
7	Топография, картография	1
8	Спортивное ориентирование как вид спорта	1
9	Общее снаряжение	1
10	Личное снаряжение	1
11	Основные требования к снаряжению	1
12	Организация питания в туристском путешествии	1
13	Туристическая стоянка	1
14	Правила соревнований по технике пешеходного туризма	1
15	Классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований	1
16	Виды препятствий и способы их преодоления	1
17	Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма.	1
18	Режим дня в путешествии.	1
19	Туристические узлы, виды	1
20	Вязка туристических узлов	1
21	Краеведение	1
22	Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий.	1
23	Виды ходьбы	1
24	Отработка страховки партнера	1
25	Строй туристской группы.	1
26	Горный туризм	1
27	Лыжный туризм	1
28	Спелеология	1
29	Туристические маршруты края	1
30	Общие гигиенические требования.	1
31	Профилактика заболеваний и травм в походе.	1
32	Помощь при желудочных и простудных заболеваниях	1
33	Помощь при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления)	1
34	Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.

2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.

3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.

4. Энциклопедия туризма. Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.

5. Питание в туристском походе. Алексеев А.А.

6. Топография и ориентирование в туристском путешествии.

Куликов В.М., Константинов Ю.С.

7. Занимательно об ориентировании. Куприн А.М.

8. Карта и компас — мои друзья. Клименко А.И.

9. Переправа. Антропов К., Шibaев А. В.

10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Штюрмер Ю.

А.