

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шеломковская средняя школа

|   |   |
|---|---|
| Принято:<br>Методическим советом школы<br>№ 1 от 31.08.2023 | Утверждаю<br>Директор школы:<br> Л.М.Маликова<br>« 122 » 31 августа 2023г. |
|---|---|



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу  
«Туризм»  
5 класс на 2023-2024 у.г

Составитель рабочей программы

Учитель: Акуленок А.К.

С. Шеломки.

2023 г

## **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 34 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 – тематический план  
«Туризм»**

| №<br>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. 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. Достиженные 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, 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. Юньев «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.