


МАОУ «Гимназия № 33 г. Улан-Удэ»

<p>«Согласовано» Заместитель директора МАОУ «Гимназия № 33 г. Улан-Удэ» Шведова Т.А. / _____ / « ____ » _____ 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «Гимназия № 33 г. Улан-Удэ» Балданова Н.В. Приказ № _____ от « ____ » _____ 2023 г.</p> 
--	--

**Рабочая программа кружка
«Юные туристы-Вертикаль»
для учащихся 6 – 11 классов**

Разработал:
преподаватель – организатор ОБЖ
Шувалов А.В.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа кружка «Юный турист» составлена на основе программ Е.Ю. Уткиной «Спортивное ориентирование и туризм», В.М. Куликова, Л.М. Ротштейна «Пешеходный туризм», О.С. Макаровой «Маршрут для непосед».

Рабочая программа написана в соответствии с предъявляемыми требованиями. Она соответствует Закону Российской Федерации об образовании. Рабочая программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю, или 68 часов в год.

Теоретическая значимость программы заключается в том, что школьный туризм получил четкое определение. Классификацию и основные теоретические принципы, пригодные для его организации.

Практическая значимость программы заключается в том, что каждый принцип организации сопровождается реальными практическими рекомендациями, реализуя которые можно организовать школьный туризм, адекватно современным особенностям социальной жизни в Российской Федерации.

Новизна программы в том, что в содержании заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

Цели программы:

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

Задачи программы:

Воспитательный аспект

- Бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе.
- Систематические тренировки организма на свежем воздухе через спортивные подвижные игры, преодоление экстремальных походных условий, привить здоровый образ жизни.

Обучающий аспект

- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;

Оздоровительный аспект

- Укрепление здоровья детей.
- Формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Ключевыми принципами программы являются:

1. **«Безопасность»** - дети должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они находятся в лесу. Район тренировки должен быть ограничен дорогами, оградами и т.д., карта должна иметь развитую сеть дорожек и тропинок; дистанция должна проходить в основном по линейным ориентирам и быть короткими.

2. **«Постепенность»** - для овладения любым навыком, необходимым для бега с компасом и картой, детям требуется очень много времени. Поэтому не стоит спешить. Необходимые знания и навыки довольно сложны даже для взрослого человека и их немало. К ним относятся:

- понятие о сущности ориентирования (начиная с древности и до наших дней);
- спортивное ориентирование;
- спортивная карта;
- масштаб;
- условные знаки спортивной карты;
- стороны горизонта;
- компас;
- азимут;
- ориентирование по компасу;
- движение по карте и т.д.

3. **«Разнообразие игровых приемов обучения».**

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства.

Смысловая ориентация программы:

1. Развивать воображение и интерес детей к миру путешествий. Соединять идею и содержание путешествий с туристической подготовкой. Формировать у детей устойчивые мотивы активного детского туризма, стремление к путешествиям, обогащающим новыми впечатлениями и достижениями. Строить эстетические и нравственные отношения детей к природе и к людям. Способствовать появлению ярких, эмоциональных переживаний ребенка в процессе обучения, развивать у детей романтику путешествий, любознательность, интерес к приключениям.
2. Формировать у детей элементарные умения и навыки, необходимые для участия в походах и путешествиях. Воспитывать физические качества и способности, требуемые в походах. Развивать понимание и способности к жизнеобеспечению в природных условиях.
3. Формировать заинтересованное, осознанное отношение к укреплению и коррекции своего здоровья. Воспитывать привычку удерживать правильную осанку, формировать правильную походку. Развивать потребность и способность рационального использования естественных факторов природы в укреплении здоровья. Воспитывать предусмотрительность, осторожность, самоконтроль, другие качества у умения безопасного поведения.
4. Развивать нравственно-экологические чувства детей, понимание взаимосвязи природы и человека. Формировать природоохранные навыки. Обучать детей творчески выражать свои

чувства и переживания, связанные с путешествиями, ценить и уважать творчество своих друзей.

Основные средства программы:

1. Подбор и чтение литературы о путешествиях. Ведение дневника туриста. Привлечение детей к разработке игрового замысла. Внесение элементов сказки и фантастики в обучение. Обобщение опыта детей в путешествиях и выявление их интересов в беседах и игровых заданиях. Задания по подготовке и проведению туристического похода.
2. Обучающие и тренировочные программы. Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
3. Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
4. Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу и проводятся в группе детей с максимальным количеством детей не более 25 человек.

Основные формы занятий:

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы

В один раз в месяц организуются, практические занятия на местности (тренировки). Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозяйственной группы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотоаппаратом и т. п.)

Ожидаемые результаты

Реализация программы даст возможность:

- Поднять на новый качественный уровень туристско-краеведческую работу;
- Возможность ознакомиться с уникальными природными и историческими местами;
- Дальнейшее развитие детского туризма;
- Новый подход к организации школьного туризма для различных категорий учащихся;
- Созданию новых туристических маршрутов;
- Развитие новых форм тематического, спортивного, познавательного, экологического туризма.

Оборудование и снаряжение

Презентации:

- «Туризм, виды туризма»;
- «Взаимодействие природы и человека»;
- «Как охранять окружающую нас природу»;
- «Природа и человек»;
- «Снаряжение туриста»;
- «Виды костров»;
- «Аптечка туриста».

Кинофрагменты:

- «Наши меньшие братья в опасности»;
- «Друг ли ты лесу?»;
- «Охрана воздуха от загрязнения»;
- «Берегите природные богатства»;

Модели:

- Глобус Земли физический М 1 : 30 000 000;
- Комплекты макетов форм поверхности суши.

Таблицы:

- Календарь наблюдений за погодой;
- Охрана и преобразование природы;
- План и карта;
- Таблица по охране природы.

Туристское снаряжение

- Палатки;
- Рюкзаки;
- Костровое оборудование;
- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м);
- Снаряжение для метеорологических наблюдений и краеведческой работы.

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Детский пешеходный туризм	3	2	1	-
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	4	3	1	-
4.	Безопасность походов	6	5	1	-
5.	Туристский бивак	3	3	-	-
6.	Спортивная подготовка туриста	6	3	2	1
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	4	3	1	-
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание.	6	6	-	-
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	10	9	1	-
10.	Ориентирование по компасу	8	4	2	2
11.	Туристское снаряжение	6	4	2	-

12.	Карта и местность.	10	5	5	-
ИТОГО:		68	49	16	3

Содержание тем учебного курса

1. Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм»

Заполнение анкет кружковцев.

2. Детский пешеходный туризм. Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе. Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

4. Безопасность походов. Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

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.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

6. Спортивная подготовка туриста. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.

Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

7. 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 охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание. Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.

9. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

10. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

11. Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

12. Карта и местность. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Литература и средства обучения

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. Велек И. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. Москва "Педагогика" 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.
17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников "Азбука здоровья") Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983.
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: "Петрос", 1995.
19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994
20. Шмаков С.А. Каникулы. М.: Новая школа, 1994

Литература для детей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Польша, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов	Дата проведения		
			По плану	Фактически	Причина коррекции
	Введение	2			
1	Значение туризма для человека	1			
2	Виды туризма, особенности походов	1			
	Детский пешеходный туризм	3			
	Детский пешеходный туризм	1			
3	Пешеходный туризм, как один из видов туризма.	1			
4	Туризм, как здоровый образ жизни	1			
5	«Дневник туриста»	1			
	Ходьба - основной способ передвижения в пешем походе	4			
	Ходьба	1			
6	Техника правильной ходьбы в походе	1			
7	Движение по ровной местности	1			
8	Движение по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники.	1			
9	Движение по склонам	1			
	Безопасность походов	6			
	Безопасность походов	1			
10	Правила безопасного похода	1			
11	Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи	1			
12	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте.	1			
13	Правила поведения туристов в лесу	1			
14	Правила поведения туристов на воде, на заболоченной местности	1			
15	Правила поведения туристов во время грозы	1			
	Туристический бивак	3			
	Туристический бивак	1			
16	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака	1			
17	Типы костров и их значение. Костровое оборудование.	1			
18	Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристического похода	1			

	Спортивная подготовка туриста	6		
19	Какие физические и морально-волевые качества необходимы туристу.	1		
20	Физическая и морально-волевая подготовка туриста	1		
21	Комплекс утренней зарядки	1		
22	Маршевая подготовка	1		
23	Туристические нормативы комплекса ГТО	1		
24	Беговые тренировки	1		
	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	4		
25	Личная гигиена туриста	1		
26	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время походов	1		
27	Купание в походе	1		
28	Содержание медицинской аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему	1		
	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	6		
29	Средства физического воспитания	1		
30	Природные явления	1		
31	Правила поведения туристов во время дождя, грозы	1		
32	Что такое закаливание	1		
33	Навыки закаливания	1		
34	Виды закаливающих процедур	1		
	Природа родного края и его история. Краеведческая работа	10		
35	Климат, растительность и животный мир родного края.	1		
36	Рельеф, река, озеро и полезные ископаемые родного края	1		
37	История края, памятные исторические места.	1		
38	Охрана природы.	1		
39	Закон об охране природы	1		
40	Краеведческая и экскурсионная работа в походах.	1		
41	Ведение путевых записей.	1		
42	Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.	1		
43	Правила подготовки итоговой выставки (отчета)	1		
44	Фотографирование в походе	1		

	Ориентирование по компасу		8	
45	Стороны горизонта		1	
46	Компас и его устройство		1	
47	Пользование компасов в походе		1	
48	Азимут.		1	
49	Определение азимута		1	
50	Ориентирование карты по компасу		1	
51	Ориентирование по компасу на местности		1	
52	Глазомерная съемка расстояний до предметов		1	
	Туристическое снаряжение		6	
53	Виды туристического снаряжения		1	
54	Главные требования к туристическому снаряжению		1	
55	Перечень основных предметов туристического снаряжения		1	
56	Устройство туристической палатки		1	
57	Уход за снаряжением		1	
58	Правила укладки рюкзака		1	
	Карта и местность		10	
59	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками		1	
60	Масштаб. Виды масштабов.		1	
61	Масштабы географических и топографических карт		1	
62	Пользование линейным, числовым и именованным масштабам.		1	
63	Преобразование числового масштаба в натуральный		1	
64	Измерение расстояний на карте		1	
65	Измерение азимутов на карте		1	
66	Транспортир.		1	
67	Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса		1	
68	Ориентирование по местным признакам		1	