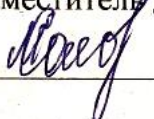


Краснодарский край Приморско-Ахтарский район х. Свободный
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная образовательная школа №8
имени Героя труда Кубани Владимира Прокофьевича Громова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

Соловьева О.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ТУРИЗМ»

Направление: туристическо-краеведческое

Уровень образования (класс): 7,9

Количество часов: всего 68

Педагог доп.образования: Манюк Д.В.

Рабочая программа разработана и составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: Просвещение, 2015, в соответствии с ФГОС ОО

2022-2023 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения программы являются получение знаний:

- о природе, истории, культуре родного края;
- овладеть навыками изучения и описания природных объектов, навыками разработки предложений по их рациональному использованию и охране;
- позитивного общения со окружающими.

Метапредметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения программы являются следующие умения:

- использовать туристско-краеведческий материал в образовательном процессе
- владеть техникой и тактикой туризма,
- ориентироваться на местности
- оказывать первую доврачебную помощь;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. Установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

7, 9 классы:

Раздел 1. Краеведение и история туризма (3 часа)

История родного края. История своего населенного пункта. Виртуальная экскурсия. Достопримечательности Краснодарского края. Знаменитые русские путешественники.

Раздел 2. Ориентирование на местности (9 часов)

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические координаты. Определение координат точки на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки

Понятие о местных предметах топографических знаках. Изучение топографических групп м. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание

знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезывод.

Топография и ориентирование

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение местности и изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая

засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приблизженное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ходанасходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел 3 «Оказание первой доврачебной помощи, гигиена и здоровье» (5 часов)

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня,

душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Оказание первой доврачебной помощи, проведение сердечно-лёгочной реанимации.

Физическая культура туриста

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Профилактика инфекционных и паразитических заболеваний.

Раздел 4. «Основы туристской подготовки» (8 часов)

Виды туризма

Виды: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристики каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и зарубежный туризм. Законы туристов. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначения, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. С оставиназначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила

пользования

альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Техника пешего туризма

Основные приемы страховки. Узлы, классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий.

Практические занятия

Вязание узлов на время: «прямой», «восьмерка», стремя, встречный, академический, шкотовый, булинь, простой проводник, двойной проводник и т.д. Надевание страховочной системы на время. Отработка элементов техники пешего туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом; траверс склона по перлам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по броду.

Раздел 5 «Организация туристского похода» (9 часов)

Правила сборки и разборки туристического инвентаря

Правила сборки и разборки палатки. Правила пользования кариматом и спальным мешком. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи.

Питание, опасности в походе

Нормы закладки продуктов на одного человека. Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Организация похода.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7,9 КЛАССЫ

| Раздел | Кол-во часов | Тема | Кол-во часов | Характеристика видов д-ти учащихся |
|--|--------------|---|--------------|--|
| Краеведение и история туризма | 3 | Основы туристской подготовки. История развития туризма | 1 | Иметь представление о истории развития туризма, известных российских путешественниках. Понимать пользу физической активности (различные формы). Проявлять интерес к изучению истории родного края, к туристическому направлению. |
| | | Изучение истории родного края. Знаменитые путешественники России | 2 | |
| Ориентирование на местности | 9 | Топографическая и спортивная карты Определение масштаба. Составление схемы маршрута | 1 | Применять на практике знания для ориентирования, знать природные ориентиры. Ориентироваться на местности по природным признакам. Определять стороны горизонта по Полярной звезде. Составлять план-рисунок на основе глазомерной (визуальной) съемки местности. Узнавать топографические знаки, игра «Топографическое лото». |
| | | Условные знаки | 1 | |
| | | Топография и ориентирование | 2 | |
| | | Ориентирование по горизонту, азимут | 2 | |
| | | Компас, работа с компасом. | 1 | |
| | | Измерение расстояний | 1 | |
| | | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 1 | |
| Оказание первой доврачебной помощи, гигиена и здоровье | 5 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. |
| | | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | |
| | | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 1 | |
| | | Приёмы транспортировки пострадавшего | 1 | |
| | | Проведение сердечно-лёгочной реанимации | 1 | |
| | | | | |
| Основы туристской подготовки | 8 | Виды туризма. Основная характеристика каждого из них. | 1 | Характеристика различных видов туризма. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Составление плана подготовки 1–3-хдневного похода. Составление плана-графика движения в 1–3-хдневном |
| | | Личное и групповое снаряжение | 1 | |
| | | Обмундирование для сезонных походов | 1 | |
| | | Типы палаток и их назначение | 1 | |
| | | Походная посуда для приготовления пищи | 1 | |
| | | Средства для разведения костра | 1 | |
| | | Виды узлов и техника их вязания | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| | | Техника пешего туризма | 1 | походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Подготовка обмундирования для сезонных походов. |
| Организация туристского похода | 9 | Правила сборки и разборки палатки, оборудования для разведения костра | 3 | Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Разжигание костра. Изучение маршрутов походов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-хдневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по через заросли кустарников, завалы. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. |
| | | Укладка в рюкзак личного снаряжения | 1 | |
| | | Разведение костра и приспособления для приготовления пищи | 1 | |
| | | Пополнение продовольствия в пути | 1 | |
| | | Технология приготовления походных блюд | 1 | |
| | | Экологическая культура в пути | 1 | |
| | | Организация похода. | 1 | |

Составитель: педагог дополнительного образования/_____/Манюк Д.В.

